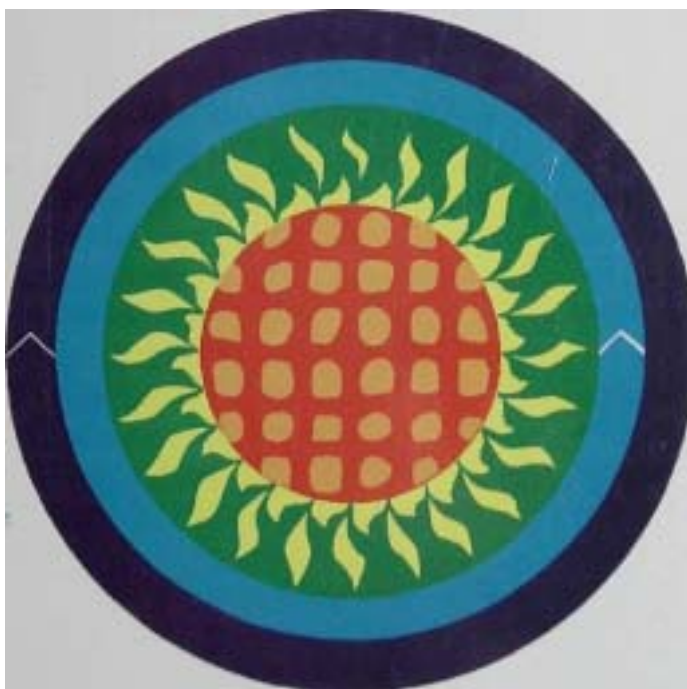


Boris Aronovič

ČIŠĆENJE ORGANIZMA

Sistem stvaranja i obnavljanja ćelija



O autoru

(iz originala)

Boris Aranovič je osnivač i direktor Univerziteta za bioenergetske probleme u Petrogradu (1989-1991), specijalista je u oblasti alternativne medicine. 1991. godine je pozvan da radi kao predavač u Institutu za alternativnu medicinu u Štokholmu, Švedska, gde se i sada nalazi. Sa ženom Ivonomje stvorio Centar čovekovih skrivenih rezervi i sa velikim uspehom radi u tom smeru. "Budi gospodar svog zdravlja otkrivajući unutrašnje rezerve organizma" je osnovna tema seminara i kurseva. Kursevi se ne drže samo u Švedskoj, već i u drugim zemljama (Finska, Norveška). Metode B. Aranoviča su jedinstvene i zahvaljujući njima hiljadama ljudi je uspelo da povrate ili poboljšaju zdravlje. U poslednje vreme, interesovanje za njegove metode raste, pozvan je da drži kurseve u Južnoj Americi i Nemačkoj. Obrazovanje: Elektrotehnički institut "Uljanov(Lenjin)". Kasnije je završio kurseve psihologije na Vojnomedicinskoj akademiji, kao i medicinski kurs na Institutu za pedijatriju.

Vršio je mnoga istraživanja na katedri za fiziologiju Instituta za fizičku kulturu i rezultate je sa profesorom J. Sologubom izložio u radu "Psihofiziološka i funkcionalna karakteristika uticaja metode biokorekcije na čovekov organizam".

Knjige B. Aranoviča: "Terapija pomoću misli" - Štokholm, 1995. i "Budi gospodar svog zdravlja"- Štokholm, 1997. su izazvale ogromno interesovanje mnogobrojnih čitalaca.

Napomena:

Knjiga "Budi gospodar svog zdravlja" je prevedena na srpski, a izdalo ju je izdavačko preduzeće "Sfairos" iz Beograda.

UVOD

*... Možda ćemo naći ključ
za savršenstvo koji se krije unutra.*

Šri Aurobindo Ghosh

Da li se mnogo savremenih ljudi zamisli danas zašto dolaze bolesti, zašto nastaju životni problemi, nesrećni slučajevi i druge neprijatnosti u životu? Zašto neki ljudi imaju interesantan posao i relativno srećnu sudbinu, a neki su nezaposleni i ne mogu da nađu svoje mesto u životu? Može li se upravljati svojim zdravljem, raspoloženjem, sudbinom?

Postoji mnoštvo knjiga koje, u ovom ili onom stepenu, rasvetljavaju ovu temu. Ono u čemu se ova knjiga razlikuje od drugih je to što je u njoj materijal izložen u strogom redosledu i što je dovoljno konkretan. Kome je namenjena ova knjiga? Prvenstveno onima koji hoće da izmene nešto u svom životu, koji imaju ciljeve u životu, koji žele da postanu gospodari svoje sudbine. I najzad, onima koji hoće da poboljšaju ili povrate svoje zdravlje. Ali šta je to zdravlje? Mnogi taj pojam povezuju sa odsustvom bolesti. Ali to nije sasvim pravilno. Biti zdrav - to znači ustajati ujutru dobro raspoložen, ne biti umoran, namati straha i sumnji, biti spokojan i umeti radovati se životu. Da li danas ima mnogo takvih ljudi? Mislim da nema. Da li se možda sa vremenom uvećava broj takvih ljudi? Takođe ne. Pre bi se moglo reći obrnuto. Sve češće čitamo u novinama da raste broj alergijskih oboljenja, bolesti srca i krvotoka, rak produžava svoje napredovanje, pojavljuju se nove bolesti koje su ranije bile nepoznate.

Ortodoksna medicina nastoji da nađe uzroke tog porasta bolesti u zagađenju okoline, povećanju hemijskih materija u prehranbenim proizvodima, pušenju, zloupotrebi alkohola. Sve je to, naravno, tačno. Ipak, glavni uzrok je rast unutrašnjeg nespokojsva savremenih ljudi. Na žalost, živeti u razvijenom društvu znači živeti pod dejstvom stresnih faktora. Mnogi ljudi su zabrinuti zbog materijalnog blagostanja, brinu za porodicu, posao, položaj u društvu. Dosta ljudi se sudara sa nerešenim problemima I nema

poverenja u sutrašnjicu. Socijalni uslovi su osnova i pogodna podloga za razvoj psihoemocionalnih poremećaja i unutrašnjih napona, koji dovode do fizičkih poremećaja i bolesti. Drugim recima, to su mentalni uzroci bolesti. A ti faktori, sa svoje strane, izazivaju zagađivanje organizma (podrobnije o zagađivanju organizma u sledećim poglavljima).

Organizam čoveka je sistem sa samoregulacijom, koji prilikom dejstva neodgovarajućih faktora uklanja nastali debaions. U slučaju produženog dejstva stresnih faktora i zagađenja organizma koje je posledica toga, taj sistem, međutim, ne može da izvrši svoju funkciju i čovek se razboljeva. Postoje dva puta čovekovog izvlačenja iz bolesti: oslobađanje od negativnih programa i očišćenje organizma. I baš zahvaljujući tome, mi pomažemo sistemu samoregulacije da obnovi svoje funkcije.

Najpre, nekoliko reci o tome šta znači termin "zagađenje organizma". To je, pre svega, loše stanje debelog creva, koje šalje u krv mnogo otrovnih materija. To je poremećen rad jetre, koja je filter organizma i koja ne može zadovoljavajuće da pročisti krv. To je nedovoljno dobar rad bubrega, koji, kao i jetra, treba da čiste krv. To je poremećaj rada nervnog sistema, takozvanog neurovegetativnog sistema, koji reguliše rad unutrašnjih organa. Osim toga, to su infekcije u raznim delovima organizma i to, po pravilu, najviše u ustima, zubima i nosnim putevima. Te infekcije dospevaju, ta koda, u krv i raznose se po organizmu. Kao što je poznato, osnovni zadatak krvi je da prenosi hranljive materije i kiseonik u ćelije i da izbacuje ugljendioksid i druge otpatke posle prerade hranljivih materija, a, takođe, i da uništava strane mikroorganizme koji prodiru u telo. I zamislite sada da svi ti otrovi, infekcije, cirkulišu u organizmu i zajedno sa hranljivim materijama prodiru u ćelije. Može li posle toga čovek da bude stvarno zdrav? Razume se da ne može!

1955. godine nemački lekar G. G. Rekeveg je formulisao teoriju zakrečavanja čoveka. Osnovne postavke te teorije su: bolesti su ispoljavanje zaštitnih snaga orzanizma, koje upravljaju imunobiloškim sistemom, protiv spoljašnjih i unutrašnjih otrova;

bolesti su pokušaji organizma da se kompenzuje šteta koja je nastala kao posledica delovanja otrova.

U svom radu G. G. Rekeveg je odredio 6 stadijuma procesa koji se odvijaju u odgovarajućim oblicima tkiva.

1. Stadijum lučenja -fiziološko izlučivanje svih vrsta otpadaka iz tkiva u procesu izmene materije. To je stadijumizbacivanja otpadaka koji organizam sam reguliše.
2. Stadijum reakcije ili odgovora na nakupljene otpatke - patološki pojačano izbacivanje svih otpadaka iz tkiva. Pri tome je moguća temperatura, kijavica, kašalj, znojenje, proliv, izbacivanje gnoja, bolovi i dr. A takođe i reakcije pri izbacivanju i pretvaranju otrova u neotrovne materije kroz zapaljenja (crvenilo, zgrušavanje, gnojenje, otvaranje rana).
3. Stadijum nagomilavanja i preraspodele velike količine otpadaka u obliku masnoća I stepena sa stvaranjem novih mesta nagomilavanja: lipomi, fibromi, ateromi, polipi, hemeroidi itd.
4. Stadijum zasićenosti - izražava se kroz subjektivne simptome. Objektivnih simptoma ima malo i zato se postavljaju opšte dijagnoze: vaskularna distonija, migrena, rani klimakterijum, poremećaj razmene materija, osteohondroza kičme, "sindrom zamora", a ponekad se takve bolesti registruju i kao "simulanti". Zato se ovaj stadijum zove i "čuteći" ili "nemi".
5. Stadijum degeneracije, razaranja - i ovde su objektivni znaci slabi, ali već postoje pozitivni rezultati laboratorijskih ispitivanja. Na ovom stadijumu se javljaju recidivi: atrofični rinitis, pareze, atrofija očnog nerva, ciroze i dr.
6. Stadijum zloćudnosti - nastaju onkološke bolesti I svi otpaci deluju kompleksno.

Zagađena krv ne dovodi samo do bolesti, nego i do stanja koje je svojstveno mnogim ljudima: rđavo raspoloženje, umor, rđav san, razdražljivost, loše pamćenje, slaba koncentracija i moć shvatanja. Poznato mi je da mnogi ljudi pokušavaju da rese zdravstvene probleme pomoću raznih alternativnih metoda i često ne dobijaju pomoć zbog zagađenog organizma. I stvarno, zamislite da čovek koristi neku alternativnu metodu za lečenje, kojom se može pojačati krvotok. Šta se dešava u tom slučaju? Čelije, koje počinju da dobijaju više hranljivih materija, istovremeno dobijaju i više otrova. Krajnji rezultat ove terapije je ništavan ili bolesniku može biti i gore.

Najnovija naučna istraživanja pokazuju da mnoge bolesti nastaju kao rezultat zagađenja debelog creva, jetre i bubrega. Većina istraživača smatra da se u 90% slučajeva rak dojke kod žena razvija zbog jakog zagađenja debelog creva. Uzroci mnogih alergijskih oboljenja su zagađena jetra i debelo crevo. Depresije i psihičke poremećaje je, takođe, teško lečiti bez čišćenja tela. Oslanjajući se na svoj 25-godišnji rad u oblasti alternativne medicine, mogu sa ubeđenjem da kažem da lečenje bolesti ifi nespokojsstva, bez prethodnog čišćenja organizma, ima male efekte ili je sasvim neefikasno.

Cilj ove knjige je da ispriča kako čovek može sam, pomoću pristupačnih metoda, da povрати zdravlje, očistivši svoj organizam. Imam u vidu i psihičko i fizičko čišćenje. Metoda, koju predlažem je - čišćenje tela na nivou ćelija. Prema mojoj metodi, čišćenje svakog organa se sastoji iz dve etape. Prva je - priprema za čišćenje, zasnovana na primeni pomoćnih sredstava i uključuje najbolje elemente iz ranije poznatih čišćenja, koje sam preradio i dopunio na osnovu dugogodišnje prakse. Druga - neposredno čišćenje - moja nova metoda, koju sam nedavno otkrio i koja nema slične u svetu, a koja omogućava da se, radeći samo mislima i rukama, izazovu vibracije ćelija i da se, zahvaljujući tome, stvarno i efikasno očiste organi. Takvo čišćenje organa je jednostavnije i efikasnije od ranije poznatih, ne traži mnogo vremena i pomaže čoveku da nađe blizak kontakt sa svojim telom, što je garancija fizičkog i psihičkog zdravlja. Tokom godina sam u svom radu dolazio u dodir sa raznim

metodama fizičkog čišćenja. Sve su one imale svoje prednosti i svoje nedostatke. Pa, na primer, neka materija dobro čisti zidove debelog creva, ali može da povredi sluzokožu. Ili drugo sredstvo - dobro čisti crevo, ali jako zagađuje bubrege. Postoje metode čišćenja, duge, neprijatne, često sa nagonom na povraćanje.

Što se tiče **psihičkog čišćenja**, ono je, takođe, neophodno, jer je konačni rezultat negativnog mišljenja zagađenje organizma. Takva su mišljenja pakost, uvreda, osećanje krivice, nedostatak ljubavi prema sebi i drugima, "kompleks niže vrednosti", trajno unutrašnje nespokoјstvo, kritika sebe i drugih, agresivnost, mržnja i druge negativne misli, o kojima će, takođe, biti reci u ovoj knjizi. Te misli, posle izvesnog vremena, izazivaju blokadu mišića ili "grčeve" koji blokiraju dovod krvi u neke delove tela i ograničavaju ishranu organa i ćelija u organizmu. Ne samo što se blokiraju mišići nego se javljaju i teškoće sa cirkulacijom energije u telu, što dovodi do energetskog debalansa organizma. I energetske i mišićne blokade su uzrok fizičkih poremećaja. Osim toga, naše duhovno stanje deluje na naš odnos sa ljudima, naš socijalni položaj i našu sudbinu. Kao što je poznato, ortodokсна medicina leci fizičko telo ili otklanja simptome, ne dirajući uzrok. Prirodno, to nije rešenje problema. Bolest se vraća na isto mesto i postaje hronična, ili se menja mesto u telu. Pomoću lekova se može izlečiti bolest creva, ali će se posle izvesnog vremena javiti problemi sa bubrežima, što ne čudi. U telu je ostao energetski debalans, postoji unutrašnja i mišićna napetost, čiji su izvor misli. Drugim recima, treba lečiti ne, čovekovo telo nego **čoveka**. Jer fizičko telo - to još nije čovek. Čovek - to je, pre svega, duša, koja misli, raduje se, uzbuđuje, voli. Samo ona može da učini čoveka srećnim ili nesrećnim, samo ona može da izleči telo ili da mu naudi.

Dragi čitaoci! Knjiga koju držite u rukama je, s jedne strane, praktična, ona će vam dati mogućnost da poboljšate ili povratite zdravlje, s druge strane, to je korak ka vašem razvoju, važan korak. Jer čovek koji ume da kontroliše svoje telo, zdravlje, lako može da izađe na kraj sa problemima u drugim oblastima života, da se popne na viši duhovni nivo.

Glava 1

UPOZNAJ SAMOG SEBE

*Svaki organizam je melodija,
koja sama sebe peva.*

Merlo - Ponti

NEZNANJE I SUMNJIČAVOST - "PRIJATELJI" BOLESTI

Pre nego što pređemo na praktičan deo, čitalac mora da ima elementarnu predstavu o tome kako čovek funkcioniše kao biološki objekat. Kako da radite sami sa sobom ako se ne poznajete?

Svima je znana jednostavna istina: ako hoćeš da budeš specijalista u nekoj oblasti - moraš da proučiš & poznaješ tu oblast. Ne možeš da budeš dobar građevinar, ako ne poznaješ materijale kojima se grade kuće, građevine. Teško je biti dobar učitelj u školi, ako se ne zna dečja psihologija. Sećam se takvog jednog slučaja. Dva moja poznanika su kupila nove automobile. Jedan od njih nije imao pojma o tome kako je auto napravljen, kako radi, znao je jedino da ga vozi. Drugi je, osim vožnje, znao i kako je automobil napravljen, koji su mu sastavni delovi, njihove funkcije i uzajamna delovanja. Prošlo je 15 godina od kupovine automobila. Moj drugi poznanik, koji je znao o automobilu, brinuo se u toku tih godina za auto, blagovremeno je obavljao preventivne radove, obnavljao je sve tečnosti, na vreme je menjao istrošene delove i zato je njegov auto i posle 15 godina bio u dobrom stanju i služio je svom gazdi. Prvi za tih 15 godina nije ništa radio sam na automobilu, koristio je usluge radionice za opravku samo onda kada auto više nije išao. Zato posle 15 godina više nije imalo smisla raditi bilo šta i auto se morao baciti.

Slično se dešava i sa ljudima. Ako čovek ne zna kako radi njegov organizam, ne zna od kojih organa se sastoji i kako su oni raspoređeni, ne pazi na svoje telo, ne može biti reci o dobrom zdravlju. I više od toga: čak i kada se čovek obrati za pomoć terapeutu, i tada će efekat biti mnogo bolji kada čovek zna na šta je upravljeno delovanje terapeuta i šta se pri tome događa u organizmu. Uzmimo prost slučaj sa masažom. Na primer, Jedan čovek za vreme masaže misli kako se pojačava krvotok, kako se poboljšava hranjenje organa, tj. on je aktivan za vreme seanse.

Drugi pak čovek nema pojma o tome šta se dešava za vreme masaže, prosto je čuo da je to korisno, drugim recima - pasivan je. Prirodno, efekat će biti bolji u prvom slučaju.

Mnogi ljudi gube zdravlje zbog nepoznavanja svog organizma. Naročito sumnjičavi ljudi. Javio se bol u stomaku ili slabinama, zavrtilo se u glavi, ili se javio bol pri mokrenju - odmah panika, zamišlja se bolest. A autosugestija deluje veoma jako. I posle nekog vremena bolest se stvarno javlja. A ako bi ti "uobraženi" bolesnici znali da se ljudski organizam prilagođava promenama spoljašnje sredine, kao što su elektromagnetna zračenja, atmosferski pritisak, vazduh siromašan kiseonikom, prljavština, hrana sa hemijom ili nitratima, nastojeći da očuva postojanost unutrašnje sredine. Za vreme tog prilagođavanja može da se promeni krvni pritisak, sastav krvi, mogu da se pojave stezanja mišića ili krvnih sudova, što je često praćeno raznim neprijatnim simptomima, koji posle izvesnog vremena nestaju. Ako bi "uobraženi" bolesnici znali za to, mogli bi da izbegnu mučenje.

Paradoksalno je da danas, kada je čovek izveo tehničku revoluciju, on, kao i ranije, najmanje pažnje obraća na svoje telo. I za to plaća zdravljem. Ja neću detaljno opisivati čovekovu fiziologiju. Ali da bi se efikasno radilo sa programima za čišćenje koji su navedeni u ovoj knjizi, ja ću vrlo sažeto i uprošćeno govoriti o funkcijama čovekovog organizma.

SISTEMI, ORGANI, ĆELIJE

Čovečiji organizam se sastoji od sistema - grupa organa koji funkcionišu zajedno:

koštani - sve kosti tela, rskavice, zglobovi i tetive koje ih povezuju;

mišićni - mišići tela, oni koji se regulišu svesno (poprečno-prugasti) i oni koji se regulišu bez učešća svesti (glatki);

nervni- mozak, organi čula (oči, uši, kvržice za ukus, receptori za miris i pipanje), nervi, kičmena moždina;

endokrini (sistem žlezda sa unutrašnjim lučenjem) - žlezde koje proizvode hormone: hipofiza, štitna žlezda, paraštitne žlezde, pankreas (gušterača), nadbubrežne žlezde i polne žlezde.

za disanje - pluća, bronhije (cevčice do pluća), dušnik, usta, grkljan, nos, dijafragma;

srce i krvotok- srce, arterije, vene, kapilari, krv;

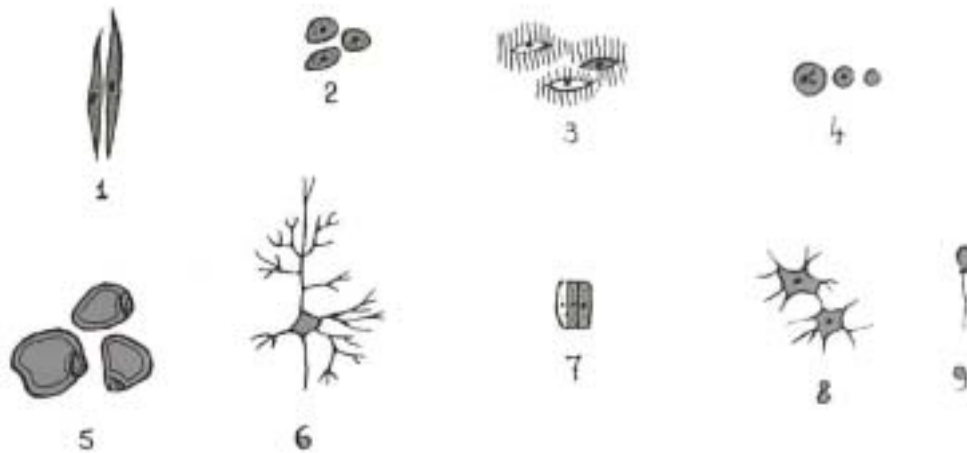
limfni - strukture koje učestvuju u cirkulaciji limfe i u zaštiti organizma od bolesti, uključujući limfne čvorove, limfne sudove, slezinu, krajnike, timus;

organi za varenje - usta, jezik, zubi, pljuvačne žlezde, jednjak, želudac, tanko crevo, jetra, žučni mehur, pankreas (gušterača);

za izlučivanje - organi i žlezde koje učestvuju u izbacivanju otpadaka iz organizma: znojne žlezde, debelo crevo, urinarni sistem (bubrezi, mokraćni kanali, mokraćna bešika, urinarni kanal - uretra);

za reprodukciju - muški: testisi, penis, prostata, skrotum, mokraćni kanal; ženski: jajnici, jajovodi, materica, vagina, spoljašnji polni organi - vulva; muški i ženski polni hormoni;

Kao što se iz nabrojanog vidi, sistemi se sastoje od različitih organa. Organi se, sa svoje strane, sastoje od ćelija. Ćelija je mikroskopska struktura, čiji je prečnik do stotog dela milimetra. Ćelije imaju razne oblike, veličinu i strukturu, prema funkcijama koje vrše. ćelije jednog sistema su slične (si. 1).



Slika 1. Čelije raznih organa

1 - mišići; 2 - sluzokoža usta; 3 - kosti; 4 - crvena krvna zrnca; 5 - pankreas; 6 - nervi; 7 - sluzokoža creva; 8 - vezivna tkiva; 9 - spermatozoidi.

Mišićne ćelije (1) su, na primer, dugačke i tanke, mogu da se skupljaju i rastežu i na taj način omogućavaju telu da se kreće. Mnoge nervne ćelije (6) su takođe dugačke i tanke, ali one su namenjene prenošenju impulsa. Crvena krvna zrnca (4) su okrugla, ona prenose kiseonik i ugljendioksid. Čelije pankreasa (5) su sfernog oblika, one proizvode i obnavljaju hormon insulin. Bez obzira na ove varijacije, sve ćelije se sastoje od jezgra, opne, u kojoj se nalazi skoncentrisana želatinasta materija - citoplazma, i membrane kroz koju prolaze hranljive materije i otpaci.

RAZMENA MATERIJA

Organizam funkcioniše preko životnih aktivnosti ćelija, a za to ćelije moraju da se hrane. One se hrane iz hrane koja se prerađuje hemijskim materijama - fermentima i hormonima, Fermenti deluju na hemijsko pretvaranje hrane u elementarne hranljive materije, koje su neophodne ćelijama. Sada je poznato više od 3,5 hiljada fermenta, koji razlazu belancevine, masti i

ugljene hidrate. Delovanje fermentata kontrolišu hormoni. Bez hormona fermenti ne bi mogli da obave svoj posao.

Hormoni, koje stvaraju žlezde endokrinog sistema, mogu da pojačaju delovanje nekih fermentata i da uspore delovanje drugih. Zato je veoma važno sačuvati hormonsku ravnotežu u krvi, ne dozvoliti ni višak ni manjak. Nije slučajno što je veštačkim unošenjem hormona teško kontrolisati ravnotežu. Pomoću tih hormona se može poboljšati rad jednih organa i pogoršati rad drugih. Recimo, žena, koja prima hormone za poboljšanje rada polne sfere, može dobiti višak težine. Ili, korišćenje hormona za poboljšanje rada zglobova može pogoršati vid.

Razmena materija ima veze sa svim hemijskim procesima, koji se obavljaju u ljudskom telu, doprinoseći da ono preživi. Razmena materija se deli na katabolizam i anabolizam. Katabolizam obuhvata razgradnju ugljenih hidrata, masti i belančevina radi stvaranja energije. Energija, koja se oslobađa u procesu metabolizma, se pretvara u koristan rad radom mišića, a izvesna količina se gubi u obliku toplote. Anabolizam uključuje hemijske procese koji su usmereni na stvaranje i obnavljanje delova strukturalnih delova i ćelija tkiva. Pri tome se stvaraju rezerve energije koje se troše na rašćenje, obnavljanje i zaštitu organizma od infekcija i bolesti.

Materije, koje su potrebne našem organizmu, mogu da se podele na šest grupa: voda, minerali, belančevine, masti, ugljeni hidrati i vitamini. Materije od kojih se izgrađuje organizam su belančevine, voda i minerali. Oni su neophodni za rast tela, stvaranje novih ćelija i tkiva.

Belančevine - glavni materijal za gradnju - sastoje se najviše od ugljenika, vodonika, kiseonika i azota. Belančevine iz hrane se u organizmu razlazu na aminokiseline koje služe kao "ciglice" za stvaranje mnogih hemijskih materija, među njima hormona i fermentata. Organizmu je potrebno više od dvadeset aminokiselina. Neke stvara organizam, druge se dobijaju iz belančevina iz hrane životinjskog porekla, treće - od belančevina biljnog porekla. Krajnji proizvod razmene **belančevina** je

mokraćna kiselina - urea. Ona se stvara u tkivima i jetri, odakle ulazi u krvotok i kroz bubrege se izbacuje iz organizma.

Masti, koje ulaze u hranu, delimično idu na stvaranje rezervi masnoće, delimično oksidišu sa izdvajanjem energije i stvaranjem konačnih proizvoda - ugljendioksida i vode. Masti su neophodne za asimilaciju kalcijuma, magnezijuma i vitamina, koji se rastvaraju u mastima (A, D i dr). Na primer, karotin, iz koga se stvara vitamin A se u crevima upija u neznatnoj količini iz sirove mrkve, a iz mrkve koja je pripremljena sa pavlakom ili biljnim uljem - 60-90%. Masti su veoma kalorične, ali treba znati da na stvaranje rezervi masti utiču mnogo više ugljeni hidrati (u obliku šećera), ako se prekomerno koriste, nego masti.

Kada se naruši razmena masti, povezana sa prejedanjem ili sa upotrebom suviše masne hrane, dolazi do snižavanja ili čak gubitka sposobnosti krvi da se oslobodi tih materija prilikom ponovnog uzimanja takve hrane. Njihov stalni višak može da izazove gušenje i prestanak kapilarnog krvotoka. Pored toga, povišena masnoća u krvi izaziva "lepljenje" eritrocita.

U grupu masti ulaze neke materije slične mastima. Najinteresantnije među njima su holesterin i lecitin. Holesterin učestvuje u stvaranju polnih hormona i hormona koje stvaraju nadbubrežne žlezde. Holesterin koji je ušao sa hranom i onaj sintetizovan u organizmu spajaju se u crevima sa masnim kiselinama i prelaze u krv. Višak holesterina se razgrađuje u jetri i izbacuje u creva sa žuči u obliku žučnih kiselina. Lecitin povoljno utiče na rad centralnog nervnog sistema i jetre, stimuliše stvaranje krvi, povećava otpornost organizma prema infekcijama, otrovnim materijama, ometa razvitak ateroskleroze.

Ugljeni hidrati su važan izvor energije. Ugljeni hidrati se dele na tri grupe. Prva grupa su prosti ugljeni hidrati ili monosaharidi, koji sadrže jedan molekul ugljenih hidrata: glukoza, fruktoza, galaktoza. U drugu grupu spadaju bisaharidi, koji sadrže dva molekula ugljenih hidrata: saharoza (šećer od repe i od trske), laktoza (mlečni šećer) i maltoza (šećer od slada). U trećoj grupi

su polisaharidi, koji se sastoje iz nekoliko monosaharida: škrob, glikogen, celuloza.

Sa fiziološke tačke gledanja, posebnu važnost imaju glukoza i glikogen, jer su glavni izvor energije, koju organizam koristi. Kada je neophodan iznenadni utrošak energije - emocionalna uzbuđenja (bol, strah, gnev, ljutnja i drugo), intenzivan rad mišića - oni se lako izvlače iz depoa i brzo sagorevaju uz oslobađanje energije. Posebno je velika uloga glikoze u ishrani poprečno-prugastih mišića i centralnog nervnog sistema.

Važnost glikoze za normalno funkcionisanje organizma se potvrđuje time što se pri sniženju nivoa šećera u krvi (hipoglikemija) javlja oštro izražena slabost mišića, osećaj umora, ubrzani rad srca, pojačano znojenje, bledilo ili crvenilo kože itd. U težim slučajevima se snižava temperatura tela, narušava se rad centralnog nervnog sistema (počinju grčevi, buncanje, gubi se svest). Sve ove pojave odmah nestaju posle unošenja rastvora glikoze. U tankom crevu se apsorbuju i prenose u krv samo prosti - jednomolekularni šećeri: glikoza, fruktoza, galaktoza, ksiloza i arabinoza. Složeniji ugljeni hidrati - bisaharidi (saharoza, laktoza) i polisaharidi (glikogen i škrob) mogu biti apsorbovani tek pošto se razlože na odgovarajuće monosaharide.

Kroz kapilare crevnih resica monosaharidi dospevaju u krvotok i preko krvi se prenose prvenstveno u jetru. Najveći deo prolazi kroz jetru nepromenjen i krv ih raznosi po celom telu. Što se više troši hrana bogata ugljenim hidratima viši je sadržaj glikogena u krvi.

Organi koriste različite količine glikoze iz krvi. Najveće količine glikoze su potrebne mozgu i srčanom mišiću. Očuvanje stalne koncentracije šećera u krvi (80-120 miligrama glikoze na 100 miligrama krvi) se održava preko dva procesa: trošenje glikoze u tkivima i njeno ulaženje u krv iz jetre. Glikogen se u jetri direktno razlaže u glikozu bez međuproduzva. Taj proces se zove "mobilizacija glikogena". Kada u hrani nema ugljenih hidrata, glikogen se može stvarati u jetri od belančevina i masti.

Poremećaj u razmeni ugljenih hidrata je najčešće povezan sa oboljenjem jetre, pri čemu jetra gubi sposobnost da pretvara glikozu koja dolazi iz creva u glikogen, sa oboljevanjem pankreasa. Najpoznatije oboljenje pankreasa je šećerna bolest (dijabetes).

Vitamini igraju vrlo važnu ulogu u procesima asimilacije hranljivih materija i u mnogim biohemijskim reakcijama organizma. Veliki deo vitamina ulazi u organizam sa hranom, neki od njih se sintetizuju pomoću mikroflore creva i prelaze u krv i zato, ako tih vitamina nema u hrani, organizam ne oseća potrebu za njima. Nedostatak nekog vitamina u hrani (od onih koji se ne sintetizuju u crevima) izaziva bolesno stanje, koje se zove hipovitaminoza. U slučaju narušavanja procesa preuzimanja vitamina u crevima, zbog neke bolesti, hipovitaminoza se može javiti čak i pri dovoljnoj količini vitamina u hrani.

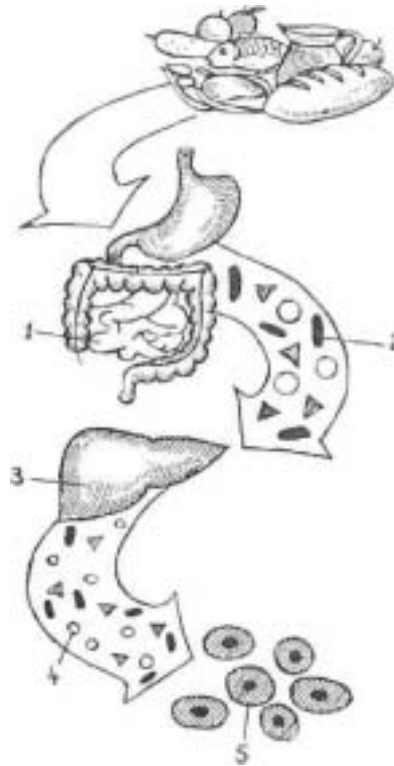
Razmena mineralnih soli: osmotski pritisak krvi i međućelijske tečnosti je određen koncentracijom soli natrijuma, kalcijuma, magnezijuma, kalijuma. Konstantnost osmotskog pritiska je važan uslov normalnog odvijanja svih procesa razmene, uslov koji obezbeđuje otpornost organizma na razne uticaje spoljanske sredine. Koncentracija neorganskih sastavnih delova tečnosti u organizmu se održava s posebnom tačnošću i zato organizam reaguje i na najmanja individualna kolebanja.

Odnos jona u ljudskoj krvi i u krvi svih kičmenjaka je veoma blizak jonskom sastavu vode okeana (za sve jone izuzev magnezijuma). Na osnovu te činjenice, još krajem prošlog veka, je izražena pretpostavka da je život ponikao u okeanu i da su savremene životinje, kao i čovek, nasledili od svojih predaka iz okeana neorganski sastav krvi sličan morskoj vodi. Ovo gledište je kasnije potvrđeno mnogobrojnim ispitivanjima, koja su pokazala da je život nesumnjivo ponikao u vodi, ali ne u slatkoj, nego u rastvoru soli natrijuma, kalijuma, kalcijuma i magnezijuma.

Odlučujući značaj u održavanju konstantnog odnosa osnovnih jona u krvi, koji učestvuju u mnogim životnim procesima, pre svega, jona natrijuma i kalijuma, ima rad bubrega. Ako u organizam ulazi

malo natrijuma, u bubrežnim kanalima se jako povećava njegova apsorpcija. Višak natrijuma u krvnoj plazmi koči njegovu apsorpciju u bubrežnim kanalima, pri tome se povećava zadržavanje kalijuma u krvi - odnos među jonima se ponovo normalizuje. Na isti način se reguliše sadržaj drugih jona u krvi - kalcijuma, fosfora, hlora itd.

Na si. 2. je data opšta šema razmene materija. Narušavanje razmene materija dovodi do nagomilavanja otrovnih materija u organizmu. Narušavanje u stvaranju hormona je čest uzrok narušavanja razmene materija. Dijabetes, na primer, nastaje usled smanjenog lučenja hormona insulina u pankreasu. Bez insulina ćelije ne mogu da apsorbuju i razlože glikozu i krvni sudovi počinju da se zakrečavaju.



Slika 2. Opšta šema razmene materija

1 - prerada hrane u želucu i crevima do sitnih sastavnih delova (proteini, masti, ugljeni hidrati); 2 - prenos ovih materija krvlju u jetru radi čišćenja i dalje obrade; 3 - jetra; 4 - čišćenje krvi sa konačnom preradom; 5 - ćelije •

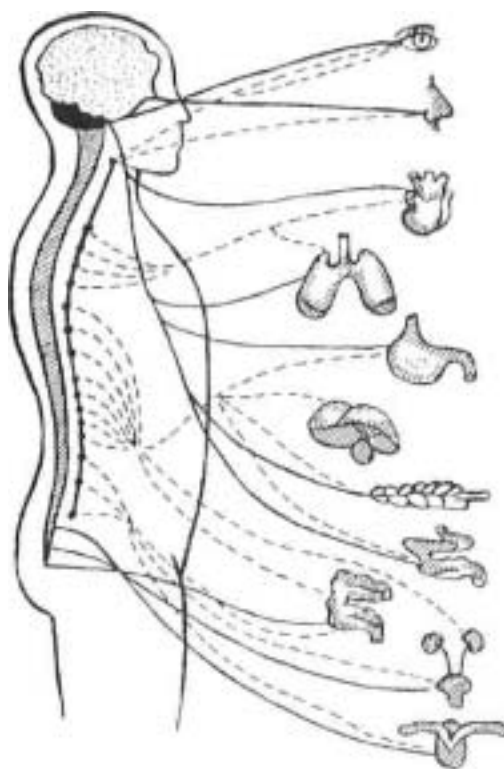
SAMOREGULACIJA FUNKCIJA ORGANIZMA

Da bi ostao zdrav, ljudski organizam mora da se reguliše tako da sačuva konstantnu unutrašnju ravnotežu uz stalnu promenu spoljnih uslova. Taj proces regulacije se zove homeostaza. U osnovi samoregulacije je princip "povratne sprege": svaka promena funkcije organa ili sistema, koja izlazi izvan dozvoljenih granica, izaziva buđenje odgovarajućih oblasti nervnog sistema, koje šalju impulse - naredbe, koji dovode do normalizacije rada organa ili sistema. To izvršava takozvani vegetativni ili autonomni nervni sistem.

Neurovegetativni sistem reguliše rad krvnih sudova srca, organa za disanje, organa za varenje, organa za izlučivanje mokraće, žlezda sa unutrašnjim lučenjem. Osim toga, on reguliše ishranu centralnog nervnog sistema i poprečno-prugastih mišića. Rad neurovegetativnog sistema je potčinjen centrima koji se nalaze u hipotalamusu, a njih kontroliše kora velikog mozga. Neurovegetativni sistem se uslovno deli na simpatički i parasimpatički sistem (si. 3).

Simpatički nervni sistem reguliše resurse organizma u raznim situacijama, koje traže brze reakcije. Po pravilu, takve situacije nastaju prilikom opasnosti, jakog straha, razdraženosti. U to vreme se usporava" rad organa za varenje i aktivira se rad srca, povećava se pritisak, šire se ženice.

Parasimpatički nervni sistem se aktivira u uslovima mirovanja, opustanja. U to vreme se pojačava rad organa za varenje, šire se sudovi unutrašnjih organa.



Slika 3. Neurovegetativni sistem
----- simpatički nervni sistem
..... parasimpatički nervni sistem

U normalnim uslovima kod zdravog čoveka simpatički i parasimpatički sistemi su u stanju izbalansirane ravnoteže. Narušavanje ove ravnoteže izaziva razne bolesne simptome, na primer: spazme želuca i creva, promenu ritma rada srca, glavobolju, mučninu, vrtoglavicu.

Psihički procesi, koji se obavljaju u kori velikog mozga, mogu da proizvedu aktivan uticaj na rad unutrašnjih organa, a procesi u unutrašnjim organima se, sa svoje strane, odražavaju na psihičke aktivnosti. Svima su poznate promene u raspoloženju i sposobnosti za umni rad pre i posle jela, uticaj povećane ili

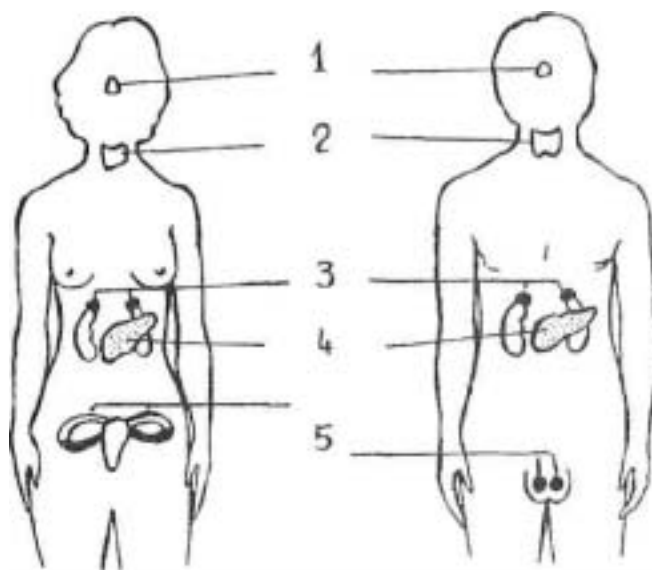
smanjene razmene materija na psihi. Tako, kada se jako smanji razmena materija, javlja se umna tromost, dok povišena razmena materija, obično, ubrzava psihičke reakcije.

Kao što je već rečeno, ceo neurovegetativni sistem se kontroliše delom mozga, koji se zove hipotalamus. On dobija informacije o svakoj promeni u hemijskoj ravnoteži organizma i koriguje vegetativni sistem da bi ga vratio u ravnotežu. Ako, na primer, nivo kiseonika padne zbog fizičkog opterećenja, hipotalamus daje komandu neurovegetativnom sistemu da poveća broj srčanih otkucaja da bi se organizam snabdeo krvlju bogatijom kiseonikom.

ENDOKRINI SISTEM

Uporedo sa neurovegetativnim sistemom postoji i drugi sistem za razmenu informacija među organima - endokrini sistem. Isto kao i neurovegetativni sistem, on reguliše i koordinira funkcije organa. Razlika ova dva sistema je u načinu i brzini prenosa informacija. Dok nervni sistem šalje signale, kodirane u obliku električnih impulsa, nervnim vlaknima do pojedinih organa, endokrini sistem koristi hemijski "jezik" da bi opštio sa organima. Preimućstvo nervnih impulsa je brzina, a hemijskog "jezika" je u tome što on, iako sporo deluje, deluje ravnomerno i duže.

Hemijski proizvodi endokrinog sistema se zovu hormoni. Njih proizvode ćelije žlezda sa unutrašnjim lučenjem (si. 4). U čovekovom telu se proizvodi više od 50 hormona. Oni regulišu pritisak, razmenu materija, obezbeđenje energije i minerala, sadržaj kalcijuma i šećera u krvi, funkciju polnih organa.



Slika 4. Žlezde endokrinog sistema: 1 - hipofiza; 2 - štitna žlezda; 3 - nadbubrežne žlezde; 4 - pankreas; 5 - polne žlezde

Hipofiza se nalazi u mozgu i upravlja celokupnim endokrinim sistemom, ali njome, u isto vreme, upravlja hipotalamus. Pored toga, pošto hipofiza luči razne hormone za stimulisanje i upravljanje drugim žlezdama, ona ima pretežan uticaj na rast, razvoj, procese razmene, regulisanje rada žlezda sa unutrašnjim lučenjem.

Štitna žlezda se nalazi ispred i sa obe strane dušnika. Hormoni štitne žlezde regulisu rast i procese razmene materija. To su hormoni opšteg dejstva i njihovo se delovanje odražava na skoro sve funkcije organizma.

Paraštitne žlezde su četiri organa veličine zrna graška na zadnjoj strani štitne žlezde. Hormoni, koje one proizvode, regulisu razmenu kalcijuma i fosfora u organizmu.

Pankreas (gušterača) se nalazi u trbušnoj duplji iza želuca. Hormon, koji ona proizvodi, svima poznati insulin, potpomaže razmenu ugljenih hidrata i na taj način snižava nivo šećera u krvi.

Nadbubrežne žlezde prijanjaju neposredno na vrh svakog bubrega i sastoje se od dva sloja: kore (spoljašnji sloj) i srži (unutrašnji deo). Kora nadbubrežnih žlezda stvara nekoliko hormona, koji utiču na razmenu minerala, na razmenu ugljenih hidrata, na odbranbene reakcije organizma, sposobnost mišića za rad; neki hormoni deluju i na polnost. U unutrašnjem tkivu nadbubrežnih žlezda se stvara adrenalin i noradrenalin, koji deluju nadražujući na simpatički nervni sistem.

Po/ne žlezde (jajnici kod žena, testisi kod muškaraca) - hormoni koji se u njima proizvode utiču na sekundarna polna obeležja (na primer grudi i kukovi kod žena, brada kod muškaraca), na rad polnih organa, na psihičke procese.

O endokrinom sistemu se može reći mnogo interesantnih stvari, ali moj je zadatak da dam osnovne pojmove. Zato ćemo sada preći na vrlo važnu temu na kojoj ću se zadržati malo duže, jer baš poznavanje te teme omogućava bolje shvatanje moje metode čišćenja organizma.

KRV

Krv ima veoma veliki značaj za funkcionisanje organizma. Krv prenosi kiseonik i druge važne materije u tkiva i izbacuje ugljendioksid i druge otpatke, koji nastaju posle prerade unetih materija i koji mogu da truju organizam. Krv pomaže, takođe, razaranje mikroorganizama, koji izazivaju bolesti. Krv se sastoji od bezbojne tečnosti, koja se zove plazma i u kojoj plivaju crvena krvna zrnca ili eritrociti, bela krvna zrnca ili leukociti i vrlo male ćelije - trombociti.

U plazmi se nalazi vrlo mnogo hemijskih materija, koje su neophodne za život organizma: belančevine, ugljeni hidrati,

masti, minerali, fermenti, hormoni, vitamini i dr. Sve te materije u kapilarima prelaze u tkiva, a u plazmu dolaze proizvodi, koji su stvoreni u procesu razmene materija i koji treba da se odstrane iz organizma. To su amonijak, mokraćna kiselina (urea), preostali azot i dr. Belančevine su važan sastojak plazme. One se dele na dve osnovne grupe: albumine i globuline. Albumin se u cirkulaciji krvi može uporediti sa sunđerom, koji zadržava vodu u krvotoku i ne dozvoljava krvi da se pretvori u želatinoznu masu. Smanjenje albumina u krvi dovodi do toga da deo vode iz krvnih sudova prelazi u tkiva, što izaziva **naticanje**. Globulini imaju ulogu antitela prilikom nastajanja infekcije. Nekiput, kada postoji opasnost od infekcije, lekari veštački unose globulin u krv.

Eritrociti (crvena krvna zrnca) su ćelije krvi životinja i ljudi bez jezgra. Prenose kiseonik iz pluća u tkiva i ugljendioksid iz tkiva u organe za disanje. U eritrocitima se nalazi hemoglobin, koji se lako spaja sa kiseonikom. U kapilarima hemoglobin predaje kiseonik tkivima i uzima ugljendioksid. Ugljendioksid se iz pluća disanjem izbacuje u atmosferski vazduh. Eritrociti su ćelije koje žive kratko, kroz 3-4 meseca oni se uništavaju u krvnim sudovima, raspadaju se na delove belančevina - globine i na crvenu materiju - hemoglobin. Iz molekula hemoglobina se odvaja žučni pigment - bilirubin, koji se izbacuje iz organizma. Ostaci eritrocita se krvotokom prenose u koštanu srž i koriste se za stvaranje novih eritrocita. Eritrociti se stvaraju u koštanoj srži.

Leukociti (bela krvna zrnca) štite organizam od stranih čestica - mikroba koji prouzrokuju bolesti. Leukociti su osetljivi na materije koje stvaraju bakterije. Oni se aktivno ustremljuju na mikroorganizme, mogu da prelaze iz krvnih sudova u tkiva i gutaju mikrobe, sprečavajući dalje širenje infekcije. U slučaju povreda, uništeni leukociti se nagomilavaju u obliku gnoja. Leukociti služe za imunološku zaštitu organizma, oni stvaraju antitela, koja su usmerena na borbu sa stranim materijama - alergenima, virusima, otrovima, gljivicama, mikroorganizmima. Sve se te materije zovu antigeni.

Kada antigeni dospeju u organizam, krv stvara antitela baš za taj antigen i uništava ga. Posle preležane bolesti ta antitela ostaju

dugo u organizmu, nekad i doživotno. Time se objašnjava što čovek ne oboleva ponovo od nekih bolesti, od kojih je već bolovao. U borbi antitela sa antigenima oslobađa se hemijska materija - histamin, koji, šireći se krvotokom, izaziva razne alergijske reakcije (kijavicu, suze, nagli pad pritiska i dr). U tom slučaju krv stvara druge ćelije - eozinofile, koji skupljaju histamine iz organizma.

Čitalac mora da shvati da kod ljudi, koji imaju alergijske reakcije, krv luči nedovoljno eozinofila.

Leukociti se stvaraju u koštanoj srži i njihov prosečni vek je 12 sati, a ako su uvučeni u borbu sa bakterijama onda je 2-3 sata. 25% belih krvnih zrnaca su limfociti, koji se stvaraju u limfnim čvorovima.

Limfociti igraju životno važnu ulogu u organizmu, jer obezbeđuju prirodni imunitet prema bolestima. Oni proizvode protivotrove, koji deluju kao protivdejstvo razornom delovanju jakih toksina, ili hemijskih materija, koje proizvode bakterije. Limfociti proizvode i antitela, koja ne dozvoljavaju da ćelije organizma stradaju usled navale bakterija.

Trombociti - Osnovna funkcija ovih ćelija je stvaranje krvnih ugrušaka, koji su neophodni za zaustavljanje krvarenja. Kada je prilikom traume povređen zid krvnog suda, trombociti trenutno počinju da se razaraju i stvaraju ugruške belančevina, koji se zovu fibrinomi, i koji zapusavaju krvni sud. Zgrusavanje krvi se pojačava pod uticajem impulsa centralnog nervnog sistema. Kada se čovek uzbuđuje u krv dolazi više adrenalina, koji neposredno ubrzava zgrusavanje krvi.

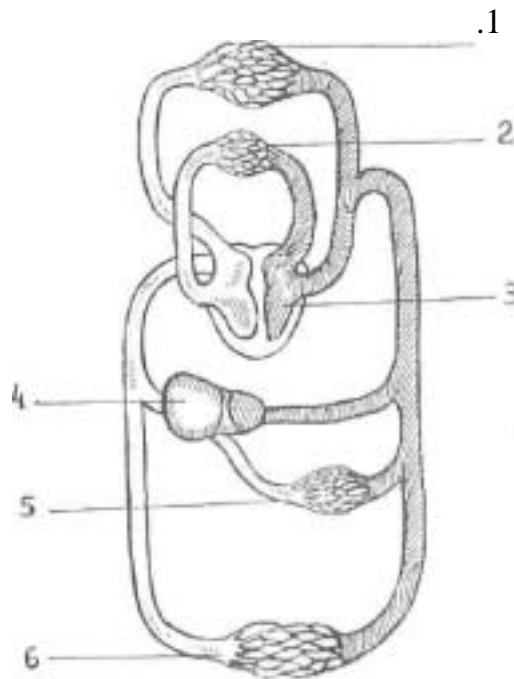
Ako se uzme u obzir da se adrenalin luči, po pravilu, prilikom straha, ljutnje, negodovanja, a takve su emocije hiljadama godina nastajale prilikom nekih realnih opasnosti, postaje razumljivo zašto je to bilo aktuelno. I u naše vreme je ostala veza emocija sa lučenjem adrenalina. I zato nije slučajno što je mnogo bolesti povezano sa stvaranjem tromba u krvi.

KRVOTOK

Krvotok održava stalnu cirkulaciju krvi i na taj način obezbeđuje da sve ćelije dobiju hranljive materije i kiseonik i da se iz njih izbace konačni proizvodi razmene materija. Glavni naredbodavac u ovom sistemu je srce.

SRCE

Srce je veliki mišićni organ i nalazi se u sredini grudnog koša. Često se misli da je srce na levoj strani tela. U stvari, ono se nalazi sa obe strane srednje linije, ali je više nakrivljeno na levo. Rad srca se sastoji u pumpanju krvi kroz krvotok. Krvni sudovi, koji vode od srca ka organima, zovu se arterije, a oni koji vode od organa ka srcu zovu se vene. Ceo sistem krvnih sudova čoveka (krvotok) se uslovno deli na veliki i mali krvotok (si. 5).



Slika 5. Krvni sistem 1 - snabdevanje glave, pluća, grudnog koša; 2 - snabdevanje srca; 3 - srce; 4 - jetra; 5 - snabdevanje trbušne duplje; 6 - snabdevanje donjeg dela tela

Veliki krvotok počinje od leve srčane komore, koja svojim skupljanjem pumpa krv obogaćenu kiseonikom - arterijsku krv u aortu i dalje u arterije koje polaze od nje, arteriole, kapilare mozga, bubrega, jetre, organa za varenje, mišića, kože itd. Iz venola i vena se krv skuplja u dve glavne vene iz kojih dolazi u desnu pretkomoru, gde se završava veliki krvotok.

Mali krvotok počinje od desne srčane komore, odakle venska krv kroz plućnu arteriju dolazi do plućnih kapilara, u kojima ona predaje ugljendioksid i uzima kiseonik. Arterijska krv bogata kiseonikom sada iz pluća dolazi u plućne vene, a odatle u levu srčanu pretkomoru. Kod zdravog čoveka, učestanost i snaga srčanih kontrakcija se menjaju u skladu sa potrebama organizma. To regulise nervni i endokrini sistem. Uticaj nervnog sistema se obavlja preko impulsa, koji se prenose kroz simpatičke i parasimpatičke nerve. Uticaj endokrinog sistema se obavlja preko krvi, koja prenosi hormone, na primer adrenalin.

Dragi čitaoci, možda će vam biti pomalo dosadno da se upoznajete sa ljudskim organizmom i načinom njegovog funkcionisanja, ali treba shvatiti da **put ka istinskom zdravlju i aktivnoj dugovečnosti počinje izučavanjem sebe**. Osim toga, ja se trudim da pišem maksimalno uprošćenim jezikom, stavljajući naglasak na glavne funkcije sistema i organa koje opisujem. Posebnu pažnju čitaoca želim da privučem na krvotok, pre svega, na rad kapilara, jer je to ključni momenat metode koju sam razradio. Dakle, idemo dalje.

ARTERIJE

Udarni talas krvi, koju srce izbacuje pri svakoj kontrakciji, prvo prima aorta, zatim vratna arterija, podključna arterija i druge velike arterije. Njihovi zidovi su prilično debeli i imaju mnogo elastičnih vlakana, zahvaljujući kojima se obezbeđuje neprekidna cirkulacija krvi kroz krvne sudove, iako ona iz srca dolazi u impulsima. Stvar je u tome što se prilikom skupljanja srca samo

deo energije troši na pumpanje krvi u krvne sudove, dok je drugi deo energije upravljen na rastezanje zidova aorte i velikih arterija (stvara se električni napon).

Kada se kontrakcija srca završi i dolazi do njegovog opuštanja, dalje kretanje krvi, posle prvobitnog impulsa, koji je dalo srce, se obavlja stezanjem elastičnih zidova velikih krvnih sudova. Eto zbog čega nojmalna elastičnost zidova arterija ima veliki značaj za krvotok. Čim se ona umanjuje, rad srca je jako otežan. U srednjim ili malim arterijama, koje su daleko od srca, snaga srčanog impulsa i električnog napona zidova velikih arterija može biti nedovoljna za dalju cirkulaciju krvi. Potrebna je kontrakcija krvnih sudova, a to obezbeđuju mišićna vlakna zidova krvnih sudova.

Takvi krvni sudovi se zovu arterije mišićnog tipa, za razliku od arterija elastičnog tipa. Mišićno tkivo je posebno izraženo u zidovima arteriola pred njihovim ulaskom u kapilare. Mišićna vlakna u zidovima arteriola su raspoređena kružno i zato mogu da se jako skupljaju. Arteriole igraju ulogu ventila. Kada neki organ radi, njegove arteriole se šire i kapilari se pune krvlju; kada organ miruje, arteriole se skupljaju i mogu biti skoro sasvim zatvorene, kapilari se tada prazne.

VE NE

Vene skupljaju krv iz kapilara i nose je prema srcu. Obrnuti smer venske krvi onemogućavaju zalisci, koji propuštaju krv samo ka srcu. Zidovi vena su mnogo tanji od zidova arterija i oni imaju manje mišićnih vlakana. Zbog toga se, čak i pri malom povećanju unutrašnjeg pritiska u venama, one jako razvlače i u njima se može nagomilati vrlo mnogo krvi. Sa porastom slabljenja venskih zidova njihova zapremina se mnogo povećava, a to dovodi do zastoja krvi u kapilarima, venolama i venama.

Kretanje krvi kroz vene prouzrokuje prvenstveno razlika krvnog pritiska na početku i kraju venskog sistema. Ipak, ta je razlika relativno mala, pa su za obezbeđenje normalne cirkulacije u

venama potrebna dodatna dejstva. Glavno je stezanje poprečno-prugastih mišića pri kretanju tela i pomeranje glatkih mišića unutrašnjih organa u procesu njihovog funkcionisanja. Veliki uticaj ima i usisavajuće dejstvo grudnog koša koje nastaje pri udisaju i koje pojačava priliv venske krvi u desnu pretkomoru. Da rekapituliramo ukratko, cirkulaciju krvi u organizmu. Krv počinje svoj put izlazeći iz leve srčane komore kroz aortu. U ovoj etapi krv je bogata kiseonikom, hranom, koja se razložila na molekule i drugim važnim materijama, kao što su hormoni. Dalje se krv grana u arterije koje vode u srednji, gornji i donji deo tela. Iz arterija krv ide u arteriole, koje su manje i koje vode u sve organe i tkiva u organizmu, među njima i u samo srce, a zatim se grana na široku mrežu kapilara. U kapilarima ćelije krvi se postrojavaju u jedan red, predaju kiseonik i druge materije i uzimaju ugljendioksid i druge produkte razmene materija. Pošto prođe kroz kapilare, krv dospeva u venski sistem. Ona prvo ulazi u male krvne sudove koji se zovu venole i koje su ekvivalent arteriola. Krv nastavlja put kroz male vene i vraća se u srce kroz vene koje su prilično velike i mogu se primetiti ispod kože. Mali krvotok služi za komunikaciju sa plućima, da bi krv tamo ostavila ugljendioksid i uzela kiseonik.

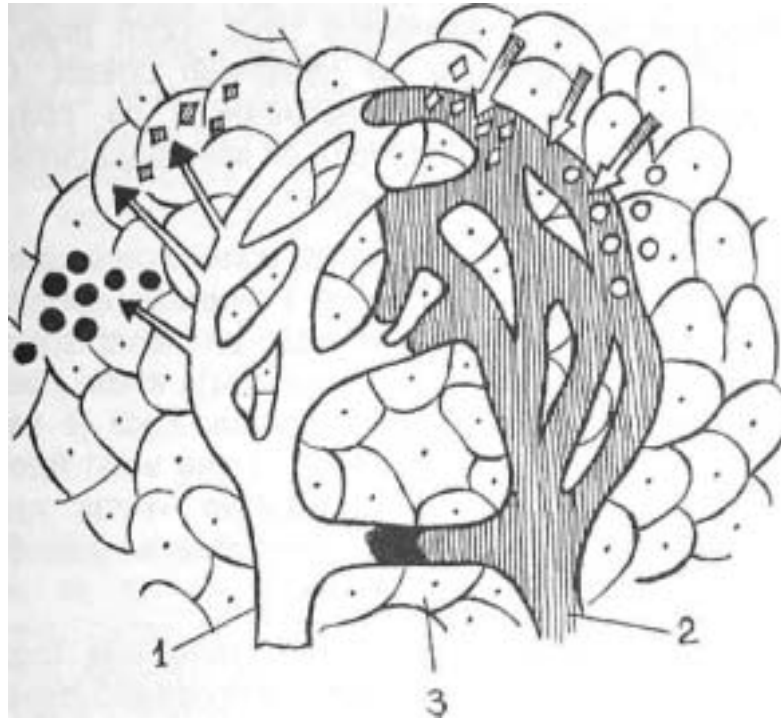
A sada prelazimo na kapilare i ja hoću ovde da upozorim čitaoca da ovome posveti naročitu pažnju.

KAPILARI

FUNKCIJA KAPILARA

Kapilari su mali krvni sudovi, koji prožimaju organe i tkiva ljudskog organizma. Krv u njima ostvaruje svoje osnovne funkcije: predaje tkivima kiseonik, hranljive materije, hormone i odnosi ugljendioksid i druge produkte razmene materija, koji treba da se izbace. Zahvaljujući razmeni materija, koja se obavlja u kapilarima, održavaju se konstantne fizičko-hemijske osobine tečnosti u tkivima, koja zapljuskuje ćelije, te se održavaju konstantni uslovi za njihove životne aktivnosti. Kapilari su kraj

razgranatog arterijskog sistema i istovremeno početak venskog (si. 6).



Slika 6. Kapilari 1 - arterijski sistem; 2 - venski sistem; 3 - međucelijski prostor

Zidovi kapilara su veoma tanki, oni se sastoje od jednog sloja ćelija, koje se zovu endotelijalne; posle ovih ćelija koje pokrivaju otvore kapilara je smeštena osnovna membrana uz koju je prislonjen sloj spojnog tkiva, koji zadržava materije i bakterije, koje su štetne za organizam. Prelaz materija iz krvi u međucelijski prostor (3) se obavlja kroz male pore, kao i kroz istanjene deliće samih ćelija. Skupljanje zidova ćelija i smanjivanje broja kapilara, koji funkcionišu, pogoršava ishranu i disanje okolnog tkiva. Takvi poremećaji kapilarne propustljivosti su osnova mnogih patoloških stanja.

Endotelijalne ćelije imaju interesantne osobine. One mogu da obavljaju najrazličitije funkcije, na primer, da zadržavaju i prerađuju ostarela crvena krvna zrnca, pigmente, molekule holesterina i masnih materija. U zdravom organizmu endotelijalne ćelije učestvuju u rastu i regeneraciji tkiva. Osim toga, one obezbeđuju odbranu organizma od infektivnih bolesti. Ćelije endotela kapilara mogu da se oslobađaju i da obavljaju samostalne pokrete, da se razmnožavaju, da apsorbuju bakterije i druge materije, koje su štetne za organizam.

Kapilari, za razliku od arterija i vena, mogu ponovo da se stvaraju i iščezavaju. To su najmanji krvni sudovi i mogu se videti samo pod mikroskopom. Prečnik kapilara se može promeniti 2-3 puta. Kada su maksimalno skupljeni, oni ne propuštaju krvna zrnca, u njima se nalazi samo tečni deo krvi - plazma. Kada je kapilar raširen, ćelije krvi prolaze u njega sporo. To ima veliki fiziološki značaj, jer sporo prolaženje krvi produžava vreme njenog kontakta sa zidovima krvnog suda. To olakšava prenošenje kiseonika i hranljivih materija iz krvi u tkiva.

Nisu svi kapilari stalno otvoreni. Prilikom mirovanja organa, funkcionise ih oko 10% - "dežurni kapilari". Zahvaljujući tome što se krv u kapilarima nalazi pod pritiskom, u arterijskom delu kapilara voda i materije, koje su u njoj rastvorene, filtriraju se u međutkivnu tečnost. U venskom delu, gde se pritisak smanjuje, osmotski pritisak usisava međutkivnu rečnost nazad u kapilare. Na taj način, voda i materije, koje su u njoj rastvorene, u početnom delu kapilara izlaze, a u krajnjem delu ulaze. Osim procesa filtriranja, dolazi do kretanja molekula od mesta visoke koncentracije ka mestima gde je ona niža. Glikoza, aminokiseline, prelaze iz krvi u tkiva, a amonijak, mokraća idu u suprotnom smeru.

Kapilarni sistem ima veliku dužinu - dužina svih kapilara je reda 60-100 hiljada kilometara. Kapilari prožimaju živa tkiva i nalaze se na veoma malom rastojanju između sebe. Tako, u mozgu svaki kapilar obezbeđuje priliv hranljivih materija u ćelije mozga u radijusu od 25 mikrona. Ukupna površina svih kapilara je oko

6500 kvadratnih metara. Na toj prostranoj površini se obavljaju procesi razmene materija - prelaz molekula kiseonika, aminokiselina, hormona, fermenta, vitamina i drugih hranljivih materija iz krvi u međutkivnu tečnost, koja neposredno zapljuskuje ćelije. Deo krajnjeg proizvoda međucelijske razmene materija iz međucelijskog prostora prenosi se u kapilare krvotoka, a iz njih u vene. Drugi deo otpadaka prelazi u limfne kapilare, u kojima se nalazi tkivna tečnost (limfa), a ne krv. Ti kapilari polaze od specijalnih čvorića, koji se nalaze u međutkivnim pukotinama. Zidovi limfnih kapilara su, za razliku od kapilara krvotoka, jednosmerno propusni, tj. propuštaju materije samo od spolja ka unutra. Spajajući se ti kapilari formiraju specijalni limfni sistem sa tokovima, mrežom sudova, magistralnim putevima i oni se ulivaju u venski sistem.

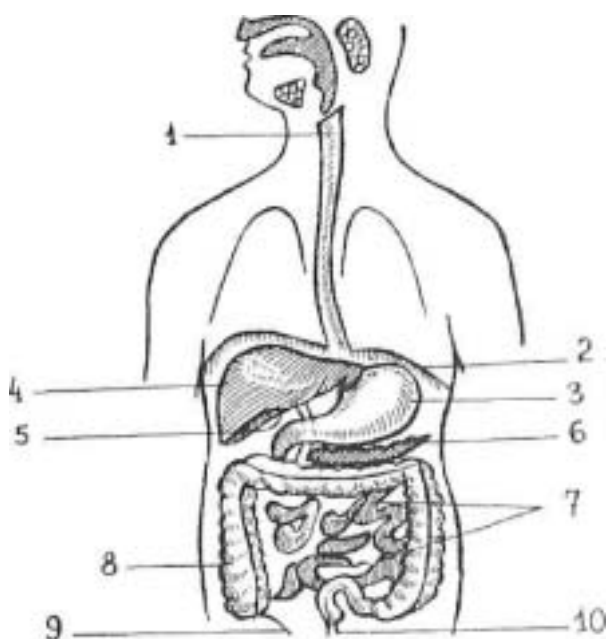
STANJE KAPILARNOG SISTEMA KOD BOLESNIH

U organizmu nema nijednog organa, nijednog tkiva, čije dobro stanje ne zavisi najneposrednije od stanja kapilarnog krvnog sistema. Danas je poznato da praktično nema bolesti koja ne uvlači u patološki proces neke delove kapilarnog toka. Tako se, na primer, prilikom zapaljenja pluća prve promene opažaju na zidovima kapilara. Kod bolesti bubrega (akutnih i hroničnih) pate ne samo kapilari bubrežnog tkiva, nego i kapilari celog organizma. Bilo kakav psihički napor, najobičniji fizički napor, praćeni su pojačavanjem kapilarnog krvotoka.

I baš se pomoću raznih procesa reakcije mikrocirkulacije ostvaruju procesi adaptacije organizma na promene unutrašnje i spoljne sredine. Prilikom fizičkih napora, poprečno-prugasti mišići osećaju potrebu za povećanjem dotoka glikoze i kiseonika. U njima se stvara mnogo mlečne kiseline, koja izaziva širenje krvnih sudova. To omogućava otvaranje kapilara i širenje većih krvnih sudova. Količina krvi koja cirkuliše se povećava na račun zaliha i povećanjem brzine. Kao rezultat povećanog dotoka krvi je priliv više hranljivih materija i kiseonika u mišiće. U isto vreme, ubrzani krvotok brzo oslobađa mišiće, koji rade, viška mlečne kiseline, ugljendioksida i drugih otpadaka.

SISTEM ORGANA ZA VARENJE

Varenje hrane je složen kompleks fizičko-hemijskih procesa asimilacije hrane. Zahvaljujući njima, hranljive materije, koje su ušle u usnu duplju i želudačno-crevni trakt, razlazu se na prosta jedinjenja, rastvorljiva u vodi, usisavaju se u krv i prenose u ćelije tkiva. Na si. 7 su prikazani organi za varenje. Procesi varenja belančevina se, uglavnom, obavljaju u zoni kontakata zidova želuca sa hranom.



Slika 7. Organi za varenje

1 - jednjak; 2 - dijafragma; 3 - želudac; 4 - jetra; 5 - žučni mehur; 6 - pankreas;
7 - tanko crevo; 8 - debelo crevo; 9 - slepo crevo; 10 - donje crevo

ŽELUDAC

Masti, koje ulaze u želudac, koče lučenje želudačnih sokova i njihovo se nepovoljno dejstvo oseća i u slučaju da one dolaze kao dodatak drugim hranljivim materijama i to ako je njihova količina veća od 15%.

Ako dolazak masti prethodi ostaloj hrani za 10-15 minuta, njihovo usporavajuće dejstvo će se osetiti veoma jako. Ako masnoća dolazi u želudac zajedno sa ostalom hranom usporavanje lučenja želudačnih sokova je slabije izraženo. Ako masnoća ulazi u želudac u toku lučenja, moguće je da i ne dođe do usporavanja.

U želucu se lako vare samo masti koje se nalaze u mleku i u sirovom žumancetu. Masti koje ulaze u sastav drugih hranljivih materija se u želucu praktično ne vare, to se dešava tek u dvanaestopalacnom crevu. Ugljeni hidrati slabo izazivaju lučenje želudačnih žlezda. Po izlasku iz želuca hranljiva kaša se podvrgava delovanju fermentata pankreasa, žuči i crevnog soka, koji stvaraju žlezde dvanaestopalačnog i tankog creva.

PANKREAS (GUŠTERAČA)

Sok za varenje koji luči pankreas je bogat fermentima, koji obezbeđuju varenje belančevina, masti i ugljenih hidrata. Pankreas počinje da radi 1-3 minuta posle početka jela. Za razliku od lučenja želudačnih sokova, najveći deo soka pankreasa se stvara kada se jede hleb, nešto manje kada se jede meso. Na mleko, međutim, pankreas reaguje minimalnim lučenjem. Voćni sokovi i razne organske kiseline (limunska, jabučna, sirćetna) jako deluju na pobuđivanje lučenja pankreasa. Nadam se da čitalac nije zaboravio da je pankreas istovremeno i žlezda endokrinog sistema, koja luči hormon insulin, koji reguliše koncentraciju šećera u krvi. Na lučenje pankreasa utiču hormoni hipofize, štitne žlezde, nadbubrežnih žlezda i kore velikog mozga. Tako, kad je čovek uzbuđen smanjuju se fermentativne aktivnosti sokova pankreasa, a kada je miran povećavaju se.

JETRA

Jetra ima posebno mesto među organima za varenje. U jetru, kroz portalnu venu (jedna od najvećih vena) dolazi sva krv koja ide iz želuca, slezine, pankreasa, tankog i debelog creva. Na taj način krv koja je zasićena proizvodima varenja hrane iz želuca i creva dolazi prvo u jetru - glavnu hemijsku laboratoriju organizma i tu se ona podvrgava vrlo složenoj obradi, a zatim jetrenom venom prelazi u donju šuplju venu.

U jetri se obavlja obrada otrovnih produkata razlaganja belančevina, materija koje stvaraju mikrobi koji se nalaze u debelom crevu. Proizvod lučenja jetre - žuč aktivno učestvuje u procesu varenja hrane. U sastav žuči ulaze žučna i masne kiseline, holesterin, pigmenti, voda i razne mineralne materije.

Žuč ulazi u dvanaestopalačno crevo 5-10 minuta posle hrane. Glavna uloga žuči je da pomaže prelaz sa želudačnog na crevno varenje, poništavajući delovanje pepsina, koji je opasan za fermente sokova pankreasa. Žuč pojačava delovanje fermenta sokova pankreasa, a, takođe, emulgira masti i time omogućava njihovo razlaganje i resorpciju. Žuč igra važnu ulogu u procesu resorpcije karotina, mnogih vitamina i aminokiselina. Ona povećava tonus i pojačava peristaltiku creva, uglavnom dvanaestopalačnog i debelog creva, deluje razorno na crevnu mikrofloru i time sprečava razvoj procesa truljenja.

Jetra učestvuje praktično u svim procesima razmene materija: belančevina, masti, ugljenih hidrata, pigmenata, vode. Njeno učešće u razmeni belančevina se očituje u sintezi albumina (sećate se ? - zadržava vodu u krvi) i održavanju njegovog konstantnog sadržaja u krvi. U jetri se stvara urea - krajnji proizvod razmene belančevina - koja se zatim izbacuje iz organizma preko bubrega. Jetra je glavno mesto u kome se stvara glikogen. Ona zajedno sa pankreasom održava i reguliše koncentraciju glikoze u krvi.

DVANAESTOPALAČNO CREVO

Hrana iz želuca prelazi u dvanaestopalačno crevo. Ono je početni deo tankog creva. U dvanaestopalacnom crevu se nastavljaju osnovni procesi varenja belančevina, masti i ugljenih hidrata. Ovde se apsorbuju skoro svi proizvodi dobijeni razlaganjem hranljivih materija i vitamina, veći deo vode i soli.

TANKO CREVO

U tankom crevu se obavlja konačno razlaganje hranljivih materija. Kaša, u koju je pretvorena hrana, prerađuje se delovanjem sokova pankreasa i žuči, koji je natapaju u dvanaestopalacnom crevu, a takođe i delovanjem mnogobrojnih fermenta, koje proizvode žlezde tankog creva. Proces apsorpcije se dešava na vrlo velikoj površini, jer sluzava obloga tankog creva formira mnogo nabora i, osim toga, gusto je zasejana resicama. Kod odraslog čoveka broj resica dostiže 4 miliona. Sve to povećava apsorpcionu površinu tankog creva stotinama puta.

Iz tankog creva hranljive materije prelaze u krv portalne vene i ulaze u jetru, gde se prerađuju i postaju neškodljive. Posle toga se deo prenosi krvlju u ceo organizam, prolazi kroz zidove kapilara u međucelijski prostor i dalje u ćelije. Drugi deo (na primer glikogen) ostaje u jetri.

I DEBELO CREVO

U debelom crevu se završava apsorpcija vode i stvara se izmet. Sok debelog creva karakteriše postojanje sluzi u kojoj se nalaze fermenti. Debelo crevo je mesto na kome se masovno razmnožavaju mikroorganizmi. U jednom gramu izmeta ima nekoliko milijardi ćelija mikroba.

Crevna mikroflora učestvuje u konačnom razlaganju komponenti sokova za varenje hrane i ostataka nesvarene hrane, sintetizuje fermente, vitamine i druge fiziološke materije, koje se apsorbuju u debelom crevu. Osim toga, crevna mikroflora stvara branu za

mikrobe koji izazivaju bolesti i čuvaju domaćina od njihovog ukorenjavanja i razmnožavanja.

ZADNJE CREVO (REKTUM)

U zadnjem crevu kaša od hrane se i dalje vari. Ovde se, pod uticajem fermentata, koje proizvode mikrobi, razlaže celuloza i apsorbuje voda, posle čega se masa hrane postepeno pretvara u izmet. To potpomaže kretanje debelog creva, koje masa masu i podstiče apsorpciju vode. Izbacivanje izmeta iz creva obezbeđuje aktivna peristaltika, koja nastaje kada masa izmeta nadraži receptore na zidovima creva.

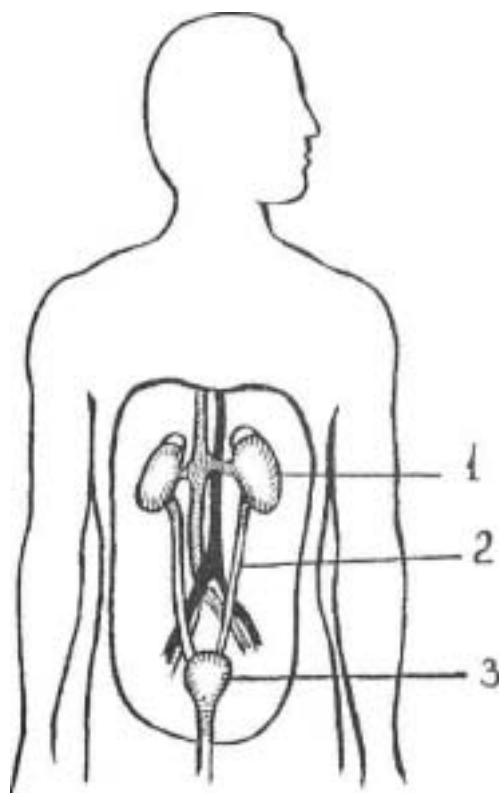
ORGANI ZA IZLUČIVANJE MOKRAĆE (URINARNI SISTEM)

BUBREZI

Najvažniju ulogu u čišćenju organizma i izbacivanju proizvoda razmene materije imaju bubrezi. U hemijskim procesima, koji se vrše u većini ćelija ljudskog organizma, učestvuju proteini. Prilikom razlaganja proteina nastaje azot. Bubrezi su odgovorni za izbacivanje jedinjenja koja sadrže azot iz krvi. Njihov osnovni proizvod je mokraća. Bubrezi obavljaju i druge složene funkcije: regulišu razmenu vode i soli, među njima natrijuma, kalijuma, hlora, fosfata; sintetizuju biološki aktivne materije, jako utiču na nivo arterijskog pritiska, na zgrušavanje krvi, na odbranbene snage organizma i obezbeđuju konstantnost unutrašnjosti organizma.

Bubrezi (si. 8) su smešteni s obe strane kičme iza trbušne maramice. Bubrezi imaju vrlo razvijenu mrežu krvnih sudova. Sva krv koja cirkuliše u arterijama i venama prolazi kroz bubrege svakih 5-10 minuta. Svakog minuta bubrezi dobijaju oko jednog litra krvi. Konačno, ta krv stiže do filtera na kraju jednog od bubrežnih kanala (filtera ima 2 miliona u svakom bubregu) i na

taj način se razdvaja, tako da tečni deo krvi (plazma) ide u kanal, dok ostatak ostaje u krvotoku. Filtrirana tečnost prolazi kroz dugačak bubrežni kanal i u njemu se veliki deo vode, soli i drugih materija koje su potrebne organizmu apsorbuje ponovo u krv. Izvestan deo vode, urea i drugi otpaci izlaze, u obliku mokraće, kroz dva mokraćna kanala (izlazni tokovi) u mokraćnu bešiku.



Slika 8. Urinarni sistem 1 - bubrezi; 2 - mokraćni kanali; 3 - mokraćna bešika

Bubrezi stvaraju mokraću neprekidno i danju i noću. U toku 24 sata se izluči oko 1,5 litar mokraće. Kontrola za održavanje balansa vode u organizmu se ostvaruje u bubrežnim kanalima, u kojima može da se apsorbuje više ili manje filtrirane tečnosti, koja prolazi kroz njih. Signal da se apsorbuje više vode, ako organizam

ostaje bez vode, dolazi od hormona koji stvara hipofiza. Ukupna količina Izdvojene uree ostaje ista, ali se ona rastvara u, više ili manje, tečnosti i na taj način dovodi do obrazovanja, više ili manje, koncentrovane mokraće. Vrlo sličan proces se odvija u održavanju balansa soli. U bubrežnim kanalima hormon, koji se stvara u nadbubrežnim žlezdama (aldosteron), obezbeđuje apsorpciju soli u količinama koje su neophodne organizmu.

MOKRAĆNA BEŠIKA

Mokraća, koja je stvorena u bubrežima, ide u mokraćne kanale (2), koji je, peristaltičkim kretanjem u kapima prenose u mokraćnu bešiku (3). Mokraćna bešika, u kojoj nema mokraće, je veoma smanjena. Kako se puni ona se rasteže, ali mokraća ne prelazi u kanal za izbacivanje mokraće, pošto se na tom putu nalaze dva sfingtera. Kada se nakupi 250-300 mililitara mokraće, povećava se pritisak na zidove mokraćnog mehura i receptori u zidovima šalju impulse u centar za ispuštanje mokraće u kičmenoj mišdini i nastaje nadražaj za mokrenje.

ORGANI ZA DISANJE

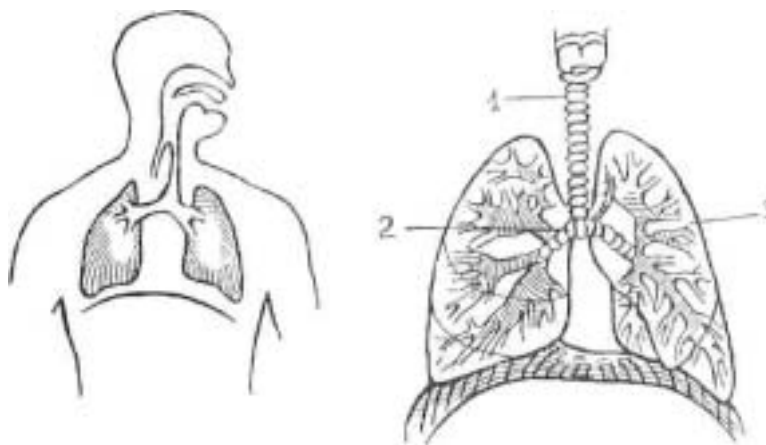
Zahvaljujući disanju, organizam dobija klseonik i oslobađa se viška ugljendloksida, koji se formira kao rezultat razmene materija. Disanje i krvotok obezbeđuju da svi organi i tkiva našeg tela dobiju energiju koja je neophodna za život. Kao što benzin sagoreva u motoru automobila, kao što su za zagrevanje prostorija neophodni ugalj i klseonik, na isti način ćelije organizma koriste klseonik: one sagorevaju svoje gorivo (šećer) zajedno sa klseonikom i proizvode energiju. Oslobađanje energije, koja je neophodna za životne aktivnosti organizma, se dešava na nivou ćelija i tkiva kao rezultat biološke oksidacije.

Proces disanja sadrži nekoliko etapa:

1. punjenje pluća atmosferskim vazduhom;

2. prelaz kiseonika iz plućnih alveola u krv, što se obavlja kroz plućne kapilare;
3. izdvajanje ugljendioksida iz krvi u alveole, a zatim izbacivanje u atmosferu;
4. dopremanje kiseonika u ćelije i tkiva preko krvi;
5. dovođenje ugljendioksida iz tkiva u pluća preko krvi;
6. ćelije troše kiseonik - ćelijsko disanje.

Vazduh pri udisanju ulazi u **dušnik** (1) (si. 9) - cev koja se sastoji od 16-20 rskavicavih prstenova obloženih sluzokozom. Ta cev se na ulazu u pluća grana na dva dela i u pluća ulaze **bronhije** (2) - dve grane "drveta" čije se velike grane dele na manje grančice - bronhirole (3). Vazduh koji je prošao dušnik, bronhije i bronhirole završava svoj put u plućnim mehuricama - **alveolama**. **Pluća** (4) imaju nekoliko stotina miliona tih mehurića.



Slika 9. Organi za disanje: 1 - dušnik; 2 - bronhije; 3 - bronhirole; 4 - pluća; 5 - dijafragma

Alveole su opletene mrežom kapilara. Zidovi alveola i kapilara su toliko tanki da kiseonik iz vazduha lako prelazi iz alveola u krv, gde ga prihvataju crvena krvna zrnca i prenose u ćelije, Ćelije predaju otpatke od prerade - ugljendioksid - krvi i on se kroz

vene istim prenosiocima - crvenim krvnim zrnima - prenosi nazad u pluća. Tamo alveole prihvataju taj prerađeni gas, a zatim se on izdiše u atmosferu.

Kada čovek diše, veliki deo posla obavlja dijafragma (5), koja se sastoji od mišića i vlaknastog tkiva. Ona formira horizontalnu pregradu između grudne i trbušne duplje. Prilikom udisanja, mišićna vlakna dijafragme se skraćuju i izravnavaju kupolu dijafragme povlačeći centralni deo nadole, ka trbušnoj duplji. To povećava zapreminu pluća i omogućava prolaz vazduha u njih kroz dušnik, nosnu i usnu šupljinu. Izdisanje se obavlja jednostavnim opustanjem mišića. Pri tome, vazduh izlazi, kao da ga ispuštamo iz lopte napunjene vazduhom.

NERVNI SISTEM

Nervni sistem igra važnu ulogu u prihvatanju osećaja koji su opaženi čulima, u osećaju bola, osećanju zadovoljstva, kontroli pokreta i mnogim drugim funkcijama organizma. To je najsloženiji sistem ljudskog organizma i on takođe igra važnu ulogu u razvoju govora, mišljenja i pamćenja. Nervni sistem se deli na **centralni i periferni nervni sistem**.

CENTRALNI NERVNI SISTEM

Centralni nervni sistem čine mozak i kičmena moždina, koji u potpunosti kontrolišu sva nervna tkiva u telu. Najvažnije funkcije **mozga** su: regulisanje rada unutrašnjih organa, koordinacija svih fizioloških i biohemijskih procesa, koji se obavljaju u našem telu, i adaptacija organizma na spoljašnju sredinu. Nadražaje, koji dolaze iz spoljnog sveta (zvučni, svetlosni, taktilni, ukusa i dr), primaju specijalni nervni završeci - receptori.

Receptori su "prozori" nervnog sistema. Oni su posrednik između spoljašnje sredine i mozga. Receptori imaju specifičnu osetljivost na promene temperature, osvetljenosti, nivoa zvučnih učestanosti

i drugih stimulatora. Ali mozak mora da bude informisan I o tome šta se događa u organizmu. Zato su receptori razmešteni u sve delove tela, u svaki organ. Signali iz spoljašnjeg i unutrašnjeg sveta su raznovrsni: mogu biti mehanički, hemijski i dr. Ti se signali u receptorima pretvaraju u impulse i preko nerava prenose u mozak ili kičmenu moždinu. Na taj način mozak stalno dobija opširne informacije o promenama u okolini i o stanju organizma. Te se informacije podvrgavaju složenoj obradi i u obliku nervnih impulsa idu, takođe, u organe za izvršavanje, regulišući fiziološke procese, biohemijske reakcije i rad mišića.

Kičmena moždina, koja se prostire kroz kičmu od mozga do donjeg dela leđa, je stub nervnog tkiva. Kičmena moždina ima dve osnovne funkcije. Prvo, ona je dvosmerni provodni sistem mozga i perifernog nervnog sistema. Drugo, ona ostvaruje kontrolu prostog refleksnog delovanja. Ako, na primer, čovek slučajno stavi ruku na vrelu ploču, receptori za bol u koži će poslati impulse preko nervnih vlakana u kičmenu moždinu i čovek će automatski brzo povući ruku.

Elementi nervnog sistema koji funkcionišu su milioni međusobno povezanih nervnih ćelija, koje se zovu **neuroni**. Njihova je funkcija vrlo slična funkciji provodnika u složenom elektromehanizmu; oni primaju signale u jednom delu nervnog sistema i predaju ih drugom, gde ti signali mogu, sa svoje strane, biti poslani dalje, ka drugim neuronima, ili mogu da izazovu neko delovanje (na primer: skraćivanje mišićnih vlakana). U skladu sa svojim funkcijama, neuroni se dele na tri tipa: osećajni (senzorni) neuroni, koji prenose informacije od čula do centralnog nervnog sistema; interoneuroni, koji obrađuju dobijene informacije; pokretački neuroni, koji pobuđuju voljne i nevoljne pokrete.

PERIFERNI NERVNI SISTEM

Glavne komponente perifernog nervnog sistema su nervi, koji spajaju centralni nervni sistem sa drugim delovima tela i ganglije - grupe nervnih ćelija, koje su razmeštene na raznim **tačkama** nervnog sistema. Periferni nervni sistem se deli na dva glavna

dela: somatski nervni sistem, koji se nalazi pod stalnom kontrolom čoveka i vegetativni nervni sistem, koji se nalazi pod njegovom nesvesnom kontrolom. **Somatski sistem** ima dvojni zadatak. Prvo, on prikuplja informacije o okolini od čula, u kojima se nalaze posebne receptorske ćelije. Signali se od tih receptora prenose u centralni nervni sistem vlaknima osećaja. Drugo, somatski sistem prenosi signale vlaknima pokreta od centralnog nervnog sistema do mišića, izazivajući na taj način pokrete.

Neurovegetativni sistem je odgovoran za podršku automatskih funkcija (funkcija koje se obavljaju bez umnih ili drugih podsticaja čoveka) organa kao što su srce, pluća, želudac, creva, mokraćna bešika, krvotok.

Ovim završavam opis osnovnih anatomske-fizioloških pojmova o organizmu. Ovde se nisam dotakao limfnog sistema, mišića, kostiju. Ali o limfi i mišićima ćemo, u svakom slučaju, morati da govorimo u vezi sa čišćenjem organizma, o ulozi kostiju u telu, mislim, čitaocu neće biti teško da se doseti.

ČOVEKOV ELEKTRIČNI, ELEKTROMAGNETNI I ENERGOINFORMACIONI SISTEM

Predstava o funkcijama čovekovog organizma ne bi bila potpuna bez razmatranja čoveka kao električnog sistema. Ogromna količina materije koja cirkuliše u čovekovom organizmu nalazi se u jonima ili u naelektrisanom stanju.

Podsetiću čitaoca šta je jon. Nadam se da je svima poznato da se sve materijalne stvari u prirodi sastoje od molekula, a molekuli od atoma. U atomu postoji jezgro oko koga kruže elektroni po svojim putanjama. Atom je neutralan ako su pozitivno naelektrisano jezgro i negativno naelektrisani elektroni u ravnoteži. Ako se u atom ubaci dodatni elektron on se odmah pretvara u negativan jon, jer elektrona ima više nego što je pozitivno naelektrisanje jezgra. I obrnuto, ako elektron napusti putanju pozitivno naelektrisanje preovladava i atom postaje pozitivan jon.

Joni učestvuju praktično u svim hemijskim procesima. Na primer, proces pretvaranja glikoze u ugljendioksid u ćelijama, pri kome se oslobađa energija, odvija se uz učešće naelektrisanih čestica -jona i elektrona. Taj proces se zove biološka oksidacija. Ćelije se graniče membranama, koje imaju pozitivno naelektrisanje spolja i negativno iznutra i to obezbeđuje prelaz materije u ćeliju i obrnuto. Naelektrisanje membrane se događa na račun jona kalijuma i natrijuma, koji se nalaze s obe strane membrane -kalijum iznutra, natrijum spolja. Joni kalcijuma trajno održavaju to naelektrisanje i obezbeđuju selektivnu propustljivost za jone natrijuma i kalijuma: oni zatvaraju pore u membrani za jone natrijuma, dok istovremeno mali joni kalijuma mogu da prodru u ćeliju. Nedostatak bilo kojih jona od nabrojanih dovodi do narušavanja potencijala membrane, bolesti ćelije i njenog umiranja.

Još veće učešće u hemijskim reakcijama u organizmu imaju slobodni elektroni. Najnovija naučna istraživanja pokazuju da svi procesi oksidacije i obnavljanja u organizmu zavise, bez izuzetka, od količine slobodnih elektrona.

ENERGETSKI MERIDIJANI

Vi ste verovatno čuli za akupunktume tačke na čovečijem telu, koje su otkrili još drevni Kinezi. I tako, one su baš lovci kosmičke energije. Naučnici su danas dokazali da te tačke imaju najmanji električni otpor, a pošto kosmička energija sadrži veliki procenat električnih komponenti, ona se, kao što je poznato, upravlja tamo gde je otpor najmanji. Akupunktume tačke su objedinjene u određene linije koje se zovu električni meridijani. Akupunktume tačke predstavljaju ulazna "vrata" za energiju, koja dolazi iz okruženja, i sastoji se od raznih vibracija: elektromagnetnih, infracrvenih, ultrazvučnih, gravitacionih. Osnovni sastojak ovih vibracija su elektroni.

Prolazeći kroz akupunktume tačke u meridijane, elektroni dobijaju ogromne brzine. A pošto meridijani prolaze kroz celo telo i granaju se i u unutrašnje organe, elektroni se kroz njih kreću ka

ćelijama organa, da bi se pokrenule sve hemijske reakcije. Zato akupunkturni sistem u organizmu igra ulogu električne pumpe, prepumpavajući elektrone od akupunkturnih tačaka tamo gde su potrebni - u unutrašnje organe.

Na taj način se životna aktivnost organizma obezbeđuje električnim procesima, koji se stalno događaju kroz kretanje elektrona i jona. A kretanje elektrona i jona izaziva struje ili biostruje.

BIOSTRUJE

Što organizam aktivnije radi, to je više sumarnih biostruja. Postoji jednostavan aparat, koji se sastoji od dve ploče (elektrode) od cinka i bakra i mikroampermetra. Kada se ruke stave na elektrode, mogu se registrovati struje organizma. Jačina struje je, po pravilu, od 20 do 500 mikroampera, u zavisnosti od uzrasta, fiziološkog stanja i utreniranosti organizma. Na primer, pošto se popije alkoholno piće, kada je čovek iznuren, jačina struje se smanjuje. To govori da se fiziološki procesi usporavaju. I obrnuto: posle razgibavanja ili masaže struja raste, što očigledno potvrđuje da su korisni.

Razlika potencijala tela je važan električni parametar organizma. Čovekova glava je pozitivno naelektrisana, telo - negativno. Površinski slojevi kože imaju pozitivan potencijal, a unutrašnji - negativan. "Minus" čovek dobija od zemlje (zemlja ima negativno naelektrisanje), a "plus" - od atmosfere. Osim toga, kretanje struja kroz organizam utiče, takođe, na naelektrisanje čoveka. Razlika potencijala zdravog čoveka se menja u malim granicama, u zavisnosti od fizičkog stanja i stanja atmosfere. Ali, odstupanje naelektrisanja često može biti veliko. To je, po pravilu, povezano sa sve višim udaljavanjem čoveka od prirode, što dovodi do nedostatka "minusa".

S druge strane, rad sa električnim aparatima, posebno sa kompjuterima, nošenje odeće od sintetike, povećava "plus" komponentu. Oba faktora mogu postati uzrok električnog

debalansa organizma, a sledstveno tome pogoršanja zdravlja. Prvi znak viška nakupljenog "plusa" u organizmu je varničenje između ruku i metalnih predmeta koje čovek dodiruje.

Dakle, razjasnili smo da se životne funkcije organizma uvek obavljaju kretanjem naelektrisanih čestica, tj. hemijska energija u organizmu je tesno povezana sa električnom. A da kretanje naelektrisanih čestica ili struja kroz provodnik formira oko provodnika elektromagnetsko polje - to čitaocu mora biti poznato. I pošto se električni procesi dešavaju praktično u svakoj tački tela, elektromagnetna energija, postoji, takođe, u svakoj tački. Najveći izvor elektromagnetne energije su akupunkturni kanali, pošto je baš u njima najveće nagomilavanje elektrona, koji se kreću ogromnim brzinama.

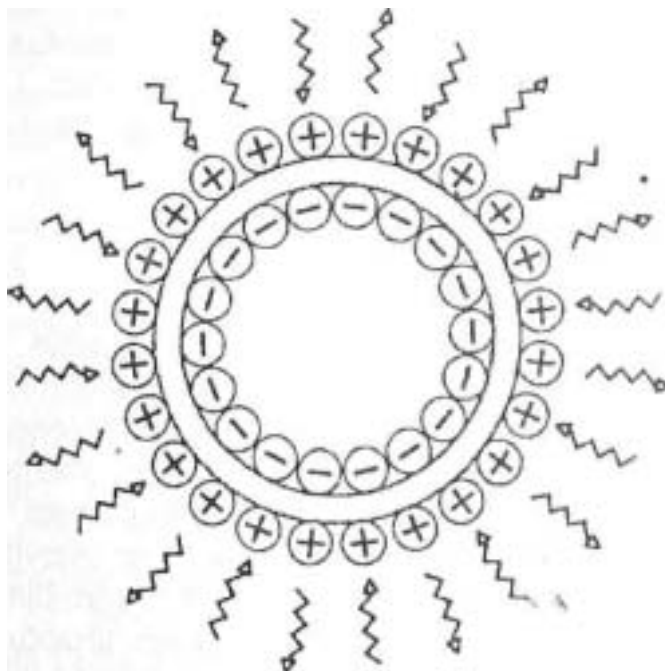
Bioenergija, koja cirkulise u čovekom telu, se ne sastoji samo od elektromagnetne energije. Ona u sebe uključuje i druge oblike energija, kao što je akustička energija, toplotna energija, svetlosna, ultrazvučna itd. Ruski naučnici akademici J. Guljajev i E. Godik su se bavili ispitivanjem svih tih polja, merili su njihove veličine i potvrdili njihovo postojanje.

ENERGIJA MISLI

U današnje vreme medicina koristi razna čovekova zračenja u dijagnostici, među njima i elektromagnetno, toplotno, svetlosno. Samo se jedna važna komponenta opšte bioenergije, koja cirkulise u covekovom telu, danas ne meri instrumentima - to je energija misli. Tako tananih i složenih instrumenata zasada još nema. Postoji masa posrednih dokaza, koji ne ostavljaju nimalo sumnje, o materijalizaciji misli. Pa, na primer, zamišljanje toplote u nekom delu tela može tamo da izazove toplotu, u nekim slučajevima čak i opekotine. Prilikom vizualizacije limuna u ustima se luči pljuvačka. To misao izaziva fiziološke promene - u navedenim slučajevima pojavu toplote i pljuvačke. Mogu se navesti hiljade takvih primera. Ili drugi primer, koji često demonstriram svojim učenicima. Sipam vodu u čašu i merim PH te vode specijalnim instrumentom. Zatim u toku 5 minuta mislima

šaljem energiju na tu vodu i ponovo merim PH. Po pravilu, PH vode se menja za 0,15-0,2 jedinice: recimo, na početku je bilo 7,8, a posle "punjenja" 7,6. To su velike promene.

Dakle, zbirna bioenergija, koja se sastoji od mnogo različitih zračenja, među kojima su dominantne elektromagnetna energija i energija misli, se kreće u organizmu i učestvuje u svim fiziološkim procesima. Sa svoje strane, ove biohemijske reakcije pomažu u održavanju kretanja energije, pošto se te reakcije obavljaju kroz proces proizvodnje i raspodele bioenergije. Prirodno, veliki uticaj na kretanje energije imaju misli, naročito emocionalno obojene misli. Setite se kako je energija ključala u vama kada ste bili radosni i kako ste bili potišteni u slučaju neuspeha.



Slika 10. Čelije i raspodela naelektrisanja

Kakav posao obavlja energija u ćeliji? Ćelija je "fabrika" za preradu hranljivih materija. U ćeliji se nalazi jezgro u koje je smešten upravljački aparat, pre svega poznati DNK, u kome se čuvaju informacije o nameni ćelije, o njenoj funkciji i načinima prenosa informacija. Ćelija je okružena membranom kroz koju prolaze hranljive materije i kroz koju se izbacuju "otpaci". Membrana se nalazi pod električnim naponom: minus iznutra, plus spolja, (si. 10).

To naelektrisanje membrane obezbeđuje prolaz hranljivih materija kroz nju. Ako je, recimo, naelektrisanje nedovoljno, sve prerađene materije ne mogu da izađu i tada se ćelija zaguši i može da strada. Ili, recimo, višak naelektrisanja označava višak hranljivih materija, ćelija će takođe biti bolesna i neće moći dugo da živi. Eto energija, koja se kreće u organizmu, obezbeđuje, pre svega, to naelektrisanje. Nedostatak ili višak energije na određenom mestu tela menja naelektrisanje ćelija na tom mestu i dovodi do bolesti. To je jedna od važnih namena energije. Osim toga, energija obavlja veliki posao u ćeliji u obezbeđivanju procesa oksidacije i obnavljanja. Stalno kretanje energije u telu stvara biopolje oko njega i ono nosi informaciju o telu. To je prirodno, jer se svaka promena fiziološkog procesa trenutno odražava na bioenergiju, koja je tesno povezana sa tim procesom.

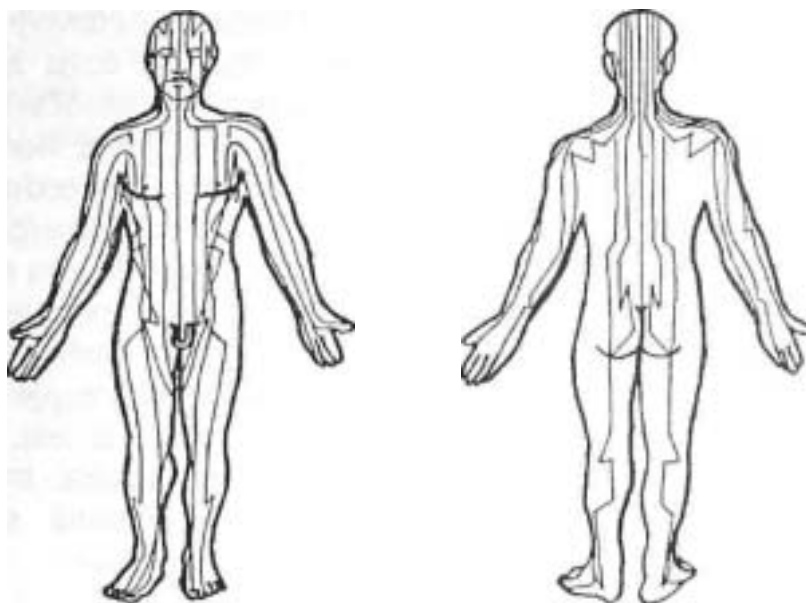
ČOVEKOVO BIOPOLJE

Opšte čovekovo polje se obrazuje od biopolja svakog organa, svakog dela tela, svake ćelije. I tako, svaki organ, svaki deo tela, svaka ćelija imaju svoje biopolje - energetske omotače, koje je i nosilac informacija o svom fizičkom stvaraocu. Bilo kakve promene u organu, delu tela, odmah se "upisuju" u lokalni bioomotač i u opšti celog tela.

Ja se sad neću zadržavati na opisu načina na koji se ta informacija može skinuti. O tome sam pisao u svojim prethodnim knjigama, a postoji i mnogo druge literature na tu temu. Reći ću samo da čovek, pored posedovanja poznatih organa čula - vid,

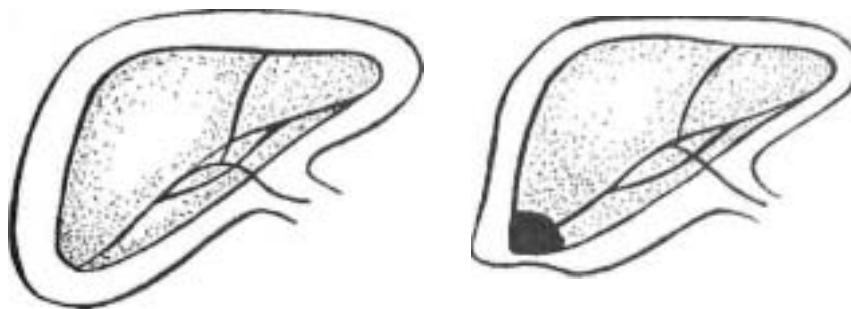
sluh, miris, pipanje, ima i takozvane senzitivne sposobnosti, koje omogućavaju da se osete vibracije energije. Samo što čovek ne koristi te sposobnosti, za razliku od životnih, zato što ne mogu svi ljudi da dospeju do takve informacije. Uostalom, kada čitalac počne da koristi moju metodu čišćenja, dolaziće automatski u kontakt sa informacionim poljem organa.

Biopolje, koje obavlja čoveka i koje ponavlja konture fizičkog tela, zove se na drugi način etarsko telo ili energoinformaciono telo.



Slika 11. Biopolje i etarsko telo čoveka

Na si. 11 je prikazano etarsko telo koje se stvara zbog cirkulacije energije duž meridijana. Kada se pojavi patologija ili poremećaj funkcije nekog organa menja se i energetska telo tog organa i celog tela na mestu koje odgovara bolesnom organu. Deformacija etarskog tela jetre (si. 12) označava promenu učestanosti energije na mestu patologije.



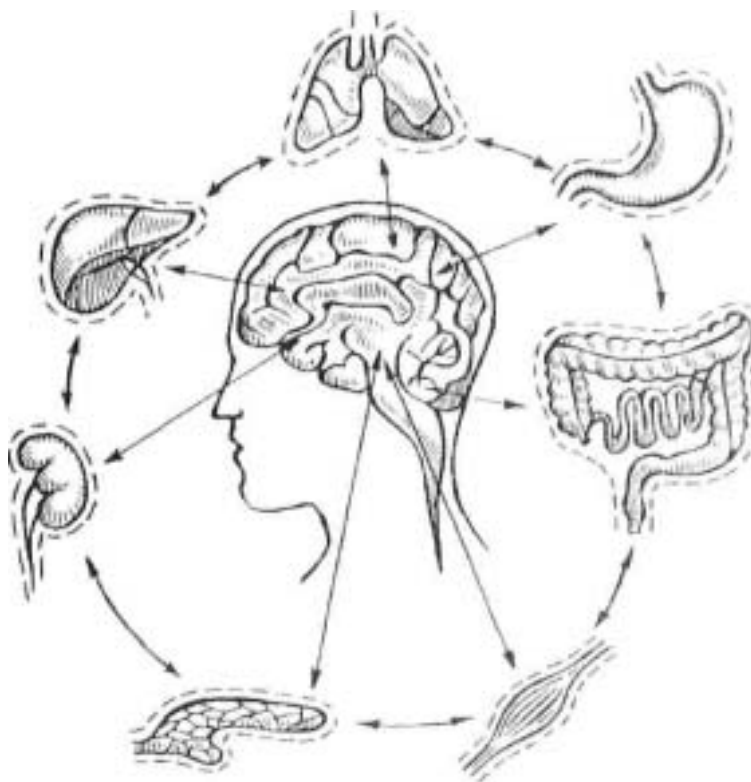
AAAAAAAAAAAA/v/A A/VWA/WAAM

Slika 12. Etarsko telo - obloga biopolja i učestanosti
zdrave (a) i bolesne (b) jetre

A sada želim da se zaustavim na vrlo važnoj stvari, koja će vam pomoći, čitaocē, da bolje shvatite svoj organizam.

ENERGOINFORMACIONA VEZA ORGANA INFORMACIJA O BOLESTI

Informacija biopolja svakog organa, svakog delića tela, prenosi se stalno drugim organima, posebno organima koji ulaze u jedan sistem - endokrini, organi za varenje, urogenitalni trakt itd. Drugim recima, u organizmu se stalno obavlja energoinformaciona razmena. Osim toga, svaki organ ili delić tela svake sekunde šalju informaciju o svom energetsom stanju u mozak. Na taj način mozak održava energetske kontrolu celog tela, pri čemu svaki element tela ima svoju energoinformacionu ćeliju u mozgu (si. 13).



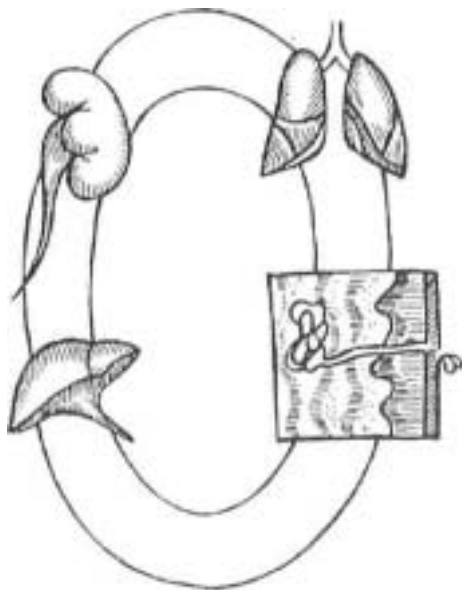
Slika 13. Energoinformaciona veza organa

Informacija biopolja svakog organa, svakog delića tela, prenosi se stalno drugim organima, posebno organima koji ulaze u jedan sistem - endokrini, organi za varenje, urogenitalni trakt itd. Drugim recima, u organizmu se stalno obavlja energoinformaciona razmena. Osim toga, svaki organ ili delić tela svake sekunde šalju informaciju o svom energetsom stanju u mozak. Na taj način mozak održava energetske kontrolu celog tela, pri čemu svaki elemenat tela ima svoju energoinformacionu ćeliju u mozgu (si. 13). Sada zamislite da se u organu pojavio zapaljivi proces, recimo u jetri, to zapaljenje će se trenutno odraziti na biopolju jetre i ta informacija ulazi u ćeliju jetre u mozgu. Čovek je počeo da uzima lekove, prigušio je zapaljenje, može se reći da je ozdravio. Ali Informacija o zapaljenju u biopolju n(je sasvim "izbrisana", deo je sačuvan. Isto je tako ostalo i sećanje u ćeliji Jetre u mozgu. Zašto se to desilo? Zato što jetra ne može da se

razboli sama od sebe, uzrok su bile poteškoće u celom organizmu. Pokazalo se da je jetra slaba karika u tom energoinformacionom lancu i zato je ona stradala. Pošto je zapaljenje prigušeno letovima, energoinformaciona veza sa drugim organima je ostala kao i ranije i zato se deo informacija u bilopolju jetre sačuvao. Informacije o bolesti ostaju samo u slučaju ako su simptomi prigušeni letovima ili operacijom. Dokaz zaostale informacije u biopolju organa su fantomski bolovi. Kada je anputirana noga, bolovi na mestu gde je bila noga se mogu javljati godinama. To je dokaz da su u etarskom telu noge ostale informacije o bolesti. Druga činjenica, koja dokazuje ostatak sećanja na bolest: moji učenici, koji su završili kurs samoregulacije organizma i rade posle toga kod kuće po mojoj metodi, imaju često simptome bolesti od kojih su болоvali pre mnogo godina. Simptomi traju kratko - nekoliko dana, ali to, očigledno, potvrđuje činjenicu o očuvanju sećanja na bolest. Radi se o bolestima koje su izlečene letovima, koji su uklonili simptome ili operacijama. Ako je organizam sam pobedio bolest, aktivirajući unutrašnje resurse, u tom slučaju se prekida bioenergetski lanac i u polju ne ostaju tragovi.

U zaključku želim da kažem da je lečenje čoveka, bez uzimanja u obzir njegove bioenergoinformacione strukture, neefikasno i ima malu perspektivu. Uklanjanje simptoma nije uklanjanje uzroka bolesti, informacija o bolesti ostaje i potom može da se prenese na druge organe i psihu. Napredni lekari koji to razumeju počinju da koriste metode koje utiču na ceo organizam, uzimajući u obzir bioenergoinformaciona polja. Začeci takve "informacione" medicine počeli su da se javljaju u Rusiji, SAD, Nemačkoj. Ali, u većini slučajeva medicina, koja je sada izvanredno tehnički ojačana, i dalje se drži simptomatskog lečenja. I šta da radi čovek koji želi da bude stvarno zdrav i da vodi aktivan život? Izlaz je samo jedan - **uzeti odgovornost za svoje zdravlje u svoje ruke i koristiti napredne metode samoregulacije organizma**. Izdvajati za to svakog dana najmanje jedan sat. Da, da, najmanje jedan sat, naročito za ljude sa više od 40 godina. U životu se sve mora zaraditi, pa i zdravlje. Ljudski organizam raspolaže ogromnim resursima za svoje obnavljanje. Treba mu

otvor sa zadnje strane (čmar). Na si; 14 je prikazano kako se prečišćava krv.



Slika 14. Organi koji učestvuju u prečišćavanju krvi (pluća, bubrezi, jetra i znojne žlezde)

6. Sve fiziološke funkcije organizma se obavljaju preko električnih pojava. Kretanje elektrona i jona u međućelijskoj i ćelijskoj tečnosti stvara blostruje, koje pokreću hemijske reakcije. Bilo kakvi pokreti tela ili pomeranje tkiva (razni oblici masaže) stvaraju, takođe, biostruje, što povoljno utiče na životne aktivnosti organizma. Duže prisustvo viška pozitivnog naelektrisanja u telu može da utiče na kretanje struje u tečnim sredinama i krajnji rezultat je poremećaj odvijanja fizioloških reakcija.
7. Svi organi, delovi tela, ćelije - Imaju biopolje kao omotač i ono sadrži informaciju o fizičkom stanju. Osim toga, svi omotači biopolja su povezani s mozgom, u kome imaju ćelije koje odgovaraju tim omotačima i sadrže istu informaciju. Zahvaljujući tome se obavlja stalna razmena informacija između organa i delova tela. Drugim rečima,

u organizmu postoji energoinformacioni lanac. Ako patologiju, koja je nastala u nekom organu ili delu tela ne otkloni sam organizam, već se to učini otklanjanjem simptoma, energoinformaciona memorija o bolesti će se sačuvati i može kasnije negativno da utiče na organizam. Energoinformaciono stanje organizma ima ogroman značaj za zdravlje.

Glava 2

UZROCI ZAGAĐENJA ORGANIZMA

*Život - to je neprestano kretanje tčnosti
između ćelija i u ćelijama. Prestanak tog
kretanja je - smrt.*

A S. Zalmanov

Sada, kada čitalac ima predstavu o funkcionisanju organizma, može se govoriti na koji način se organizam zagađuje. Jasno je da je sistem za varenje osnovni izvor liferovanja otpadaka u organizam. To nije nimalo čudno, jer sistem organa za varenje prerađuje hranu da bi proizveo čovekovu životnu energiju, a otpaci[^] su pri tome neminovni. Organizam izbacuje otpatke pomoću drenažnog sistema, koji se sastoji od venskog dela kapilara i limfnog sistema, koji apsorbuje proizvode razmene materija i prenose ih na dalju preradu u jetri, bubrezima i limfnim čvorovima. A sada, zamislite da se nalazite u šumi i da treba da zapalite vatru da biste skuvali hranu. Drugim recima, vi pomoću vatre treba da proizvedete energiju, koja je neophodna za kuvanje. Iz sopstvenog iskustva, znate da je vatru lako zapaliti, ako postoji dobar dovod kiseonika iz vazduha i benzin ili neki drugi zapaljivi materijal. Ali, pretpostavite da vatra već gori i najednom počinje da se gasi. Sta ćete raditi? Duvaćete u plamen da biste obezbedili veći dovod kiseonika i dodati benzin. U tom slučaju vatra nastavlja da gori, na kraju sagorevanja otpaci su minimalni - mrvice pepela. Ako to ne uradite, vatra će se ugasiti i otpadaka će biti mnogo - ugljenisana parčad drveta.

Slično se dešava i u organizmu. Ako sistem organa za varenje ne prerađuje hranu do kraja, ne sagoreva je, ostaje mnogo otpadaka, koje je teško izbaciti pomoću drenažnog sistema. A zašto se hrana loše prerađuje? Pa, prvo, nedostatak kiseonika kao kod vatre. A to zavisi od rada sistema za disanje. Drugo, nedostatak hormona u krvi, koji su benzin koji pomaže da se razgori vatra i održava gorenje do kraja. Zapamtite fermente, koji učestvuju u preradi hrane do najmanjih čestica. Fermenti ne mogu da rade bez hormona, jer baš oni na kraju aktiviraju varenje. Koliko hormona proizvodi endokrini sistem veoma zavisi od psihoemocionalnog stanja.

PSIHOEMOCIONALNO STANJE

Hipofiza, koja je šef endokrinog sistema, koordinira rad svih žlezda koje proizvode hormone. Ali hipofiza je potčinjena drugom šefu - hipotalamusu, čiji je rad tesno povezan sa psihoemocionalnim stanjem. Na taj način negativne emocije, naročito one koje dugo traju, kao što su zloba, strah, agresivnost, žalost i druge vrste uznemirenosti, preko hipotalamusa usporavaju rad žlezda endokrinog sistema, a zajedno sa tim i proces varenja hrane.

Negativne emocije preko hipotalamusa utiču, ne samo na endokrini, nego, i na nervni sistem, izazivajući obično uzbuđenje simpatičkog dela i kočenje parasimpatičkog. Kao posledica toga, dolazi do naglog opadanja svih funkcija želudačno-crevnog trakta. Nije slučajno što ljudi često osećaju težinu u želucu, jer je to uslovljeno zastajanjem sadržine želuca, a to su izazvale negativne emocije. Ja bih poremećaje psihoemocionalne sfere nazvao glavnim uzrokom zagađenja organizma.

PROMENE KISELO-BAZNE RAVNOTEŽE

Nimalo nevažnu ulogu u zagađivanju organizma igraju promene kiselo-bazne ravnoteže svih tečnosti. Isto tako veliki značaj ima PH. Kada preovladavaju joni vodonika sredina postaje kisela, rastvor u kome ima više hidroksida (OH grupa) je bazni. Kada je PH rastvora 7 on je neutralan; kada je manje od 7 - kiseo, više od 7 - bazni. PH ima veliki značaj za organizam, jer kiselo-bazna ravnoteža utiče na odvijanje svih hemijskih reakcija. Različite tečnosti imaju različite PH. PH krvi i tečnosti izvan ćelija mora da ima najveće bazne vrednosti i on je otprilike 7,35. Tečnosti u ćelijama su kisele i PH je oko 5. Tečni sadržaj želuca je kiseo, dvanaestopalačnog creva bazni, debelog creva slabo kiseo. Sve te PH vrednosti moraju da se održavaju bez promena i to u organizmu obavljaju tzv. tamponski sistemi, među njima bubrezi,

pluća. Odstupanje PH od normalnih vrednosti dovodi do zagađenja organizma.

Fermenti veoma zavise od promene PH. Prilikom odstupanja PH od normale, fermenti prestaju da rade i posledica je da se hrana ne prerađuje do kraja. Odstupanje PH u želucu dovodi do grčeva, gastritisa i rezultat toga je rđava prerada hrane. Promene slabo kisele sredine debelog creva dovodi do procesa truljenja i skupljanja toksina u krvi.

Može se nastaviti ovo nabrojanje. Važno je znati da je za organizam veoma značajna kiselo-bazna ravnoteža njegovih tečnosti.

Zašto se remeti PH? Glavni uzroci su - nestabilan nervni sistem, preveliko psihoemocionalno naprezanje, malo kretanja i promena razlike potencijala tela. I najzad, na promene PH utiče i jednolična ishrana, zloupotreba alkohola i pušenje. I kosmičko zračenje igra značajnu ulogu u zagađenju organizma, prvenstveno magnetne bure.

KOSMIČKO ZRAČENJE

Čitalac već zna da se ćelijske membrane stalno nalaze pod električnim naponom. Regulisanje ulaza i izlaza mikroelemenata u i iz ćelija se, takođe, rešava na električnoj osnovi, a to znači da tu postoje i elektromagnetna zračenja, pa na svaku promenu u propusnom sistemu bioloških membrana može da utiče kosmičko zračenje.

U vreme magnetnih bura propusna moć ćelijskih membrana se povećava, pa će ćelija delimično gubiti materije koje su joj potrebne. Rad ćelije se pogoršava i to izaziva zagađenje ćelije. Nije nimalo slučajno što se za vreme magnetnih bura pogoršavaju kožne bolesti i pojačavaju alergijske reakcije.

Kad smo već počeli da govorimo o magnetnom burama, čitaocu neće biti suviše da zna da su one često uzrok pogoršanja

mikroregulacije krvi u mozgu, a posledica toga je moždani udar. Baš se moždani udari najčešće dešavaju za vreme magnetnih bura. Magnetne bure utiču i na arterijski pritisak. A sada ćemo preći na drenažni sistem.

USPORAVANJE RAZMENE U MEĐUĆELIJSKOM PROSTORU

Najvažnija karika u sistemu životnog obezbeđenja ćelija su kapilari i mikrocirkulacija krvi. Baš kroz kapilare eritrociti nose kiseonik ćelijama i baš tu krvna plazma im donosi belančevine, ugljene hidrate, soli, vitamine i druge sastojke. Ovde krv po zakonu osmoze i difuzije predaje hranljive materije i kiseonik i uzima otpatke - metabolite. Kompletna razmena se dešava u tecnosti izvan ćelija. U našem telu ima veoma mnogo ove tecnosti.

Usporavanje razmene između ćelija i kapilara se u većini slučajeva obavlja u međućelijskom prostoru. Usporavanje ulaska hranljivih materija, kiseonika, hormona, fermenta u ćelije narušava rad ćelija i organa i smanjuje životnu energiju. Usporavanje izdvajanja otpadaka - uree, kalcijuma, natrijumhlorida, žuči itd. dovodi do trovanja organizma proizvodima sopstvene životne delatnosti.

Isto, kao krvni kapilari, prolaze i limfni kapilari. Pošto su zidovi limfnih kapilara veoma tanki i jako provodni, oni uzimaju velike molekule i čestice, među njima i bakterije, koje ne mogu da prodru u krvne kapilare, pa se prenose limfom da bi se učinile neškodljivim u limfnim čvorovima. U ljudskom organizmu u svakom trenurku umire mnogo miliona ćelija. Te male mikročestice moraju da se uklone i učine neškodljivim i nikako ne smeju da se nagomilavaju, jer se prilikom njihovog razlaganja stvaraju toksične materije.

Zašto nastaju zastojni procesi u međućelijskoj tecnosti i ćelijama, što onemogućava drenažni sistem da u celosti izbacuje otpatke?

ZASTOJNI PROCESI

U procesu čovekove evolucije priroda je usavršila naše unutrašnje organe u uslovlma velike fizičke aktivnosti - trčanja, kontrakcija mišića, neprekidnih potresa u toku mnogo sati. Pošto nije našla drugo, efikasnije rešenje, priroda je baš te Inerclone, gravitacione sile potresa i sile mišićnih kontrakcija iskoristila za čišćenje ćelija i međucelijskog prostora od otpadaka. Ali, na žalost, savremeni čovek se nedovoljno kreće da bi se u potpunosti Izbacili otpaci. Što je manje kretanja, potresa, više je zastojnih procesa, više se zagađuje organizam. To je prvi uzrok zastoja.

Drugi, ne manje važan uzrok je nagomilavanje unutrašnjih napetosti u tkivima i mišićima, organima i delovima tela. Poznato je da, zbog negativnih psihoemocionalnih reakcija u raznim delovima tela, mogu nastati naprezanja. Pa, na primer, čovek se zbog nečega brine i u isto vreme, neprimetno za njega, skupljaju se i naprežu čeljusni mišići. Ili, od straha može da dođe do napetosti u nožnim mišićima, da se stežu pesnice, da se napreže donji deo leđa itd. Na isti način psihoemocionalne reakcije, kroz neurovegetativni sistem, izazivaju napetost u tkivima i mišićima unutrašnjih organa.

Prilikom čestih ponavljanja sličnih psihoemocionalnih reakcija, napetost prelazi u hroničnu i ograničava prenos raznih materija i jona u međucelijsku tečnost, izazivajući zastoj. A baš dugi zastojni procesi u međucelijskom prostoru dovode do brzog starenja organizma.

I da rezimiramo. Koji su glavni uzroci zagađivanja organizma?

1. Psihoemocionalni poremećaji, koji dovode do hormonalne neravnoteže, što, sa svoje strane, slabi aktivnost fermenta; oni dovode do poremećaja nervnog sistema, odnosno do smanjenja funkcija celog želudačno-crevnog trakta.
2. Poremećaj kiselo-bazne ravnoteže, koji, takođe, utiče na aktivnost fermenta i na preradu hrane u želucu i crevima.

3. Uticaj kosmičkog zračenja, prvenstveno magnetnih bura, na membrane ćelija.

4 Rad sistema za disanje, povezan sa dovodenjem kiseonika u ćelije. Nisam naveo, kao važan uzrok, poremećaje rada električnog i energetskog sistema, ali to se razume samo po sebi, jer su slični poremećaji posledica fizioloških poremećaja.

. Svi proizvodi metabolizma, koje drenažni sistem ne može da izbaciti kroz venski deo kapilara i limfo-kapilara, ostaju u međućelijskoj tečnosti, zbog zastojnih procesa u njima. I to je jedan od glavnih uzroka bolesti.

Pored navedenih, postoje i drugi, po meni drugostepeni, uzroci zagađenja. To su: loše žvakanje, prejedanje, prevelika upotreba mesa, slatkiša. Teškoće sa preradom hrane nastaju i pri mešanoj ishrani, kada se belančevine i ugljeni hidrati koriste zajedno. Poznato je da su za preradu belančevina potrebni jedni fermenti, a za preradu ugljenih hidrata drugi. Prilikom mešanja dolazi do delimične blokade jednih fermenta drugima, a rezultat je da hrana nije prerađena do kraja. Postoji teorija podeljene ishrane, koja preporučuje da se meso jede sa povrćem, isto je i sa ugljenim hidratima. I to stvarno dovodi do znatnog poboljšanja zdravlja. Ali povratak na pređašnju ishranu još više pogoršava zdravlje, jer je za vreme podeljene ishrane organizam skinuo sa sebe deo opterećenja i nije' utreniran za povratak. Zato samo može da se preporuči da se hrani podeljeno.

Ovim završavam prvi deo knjige, u kome ste vi, čitaoci, dobili koncentrat neophodnih znanja da biste mogli svesno da radite. Rad sa samim sobom pretpostavlja kontakt sa svojim telom. A kako se može uspostaviti kontakt sa telom ako ga ne poznajemo?

Glava 3

UTICAJ MISLI NA ORGANIZAM

*Evo šta ja, na primer, ne razumem:
Duša i telo su nerazdvojno spojeni, zašto
ih onda njihova bliskost nije zaštitila od
smrtnog neprijateljstva?*

Gete

Danas je jasno da se misli mogu prenositi od jednog čoveka drugom slično radiotalasima, koji se prenose od jedne stanice do druge. Eksperimenti sa ljudima, koji su se odvijali pod upravljanjem i kontrolom u toku života dva pokolenja, potkrpepljeni su neobičnom demonstracijom K. Bakstera nad biljkama: dokazano je da energija misli lako prolazi kroz prepreke koje zadržavaju sve druge poznate oblike zračenja (debele table olova, betona i si).

Ali najneobicnija osobina misli - to je ta strašna stvaralačka i razorna snaga koju one poseduju. Nijedna kuća nije sagrađena ako prethodno nije zamišljena i ako nije postojala kao zamišljen projekat. Nijedna bomba nije bačena iz aviona, ako prethodno nije razrađena u hemijskoj laboratoriji i na tablama za crtanje oružara. Nijednog lekara, pesnika, naučnika, operskog pevača nije stvorila priroda, svi se oni rađaju kao dečaci i devojčice koji mnogo i dugo razmišljaju o svojoj budućoj ulozi, a zatim sebe pretvaraju u ono što su zamislili - koliko mogu, naravno. Snaga zamišljanja je snaga stvaranja - lošeg ili dobrog. Ako zagađujemo okolinu - to je rezultat zagađenosti našeg zamišljanja. Mi smo isto tako mogli da zamislimo svet koji nam je potreban kao svet dobra i lepote - i da stvorimo za sve nas okruženje prijateljstva i lepote.

FIZIOLOŠKE OSNOVE

Ovde se neću detaljno zadržavati na fiziološkim procesima koji se odvijaju u organizmu prilikom procesa mišljenja. Moj zadatak je da šematski prikazem put misli da bi čitalac mogao da razume zašto misli izazivaju tako snažne promene u telu.

PUT MISLI

Ako zamislite krišku limuna, posle nekog vremena, u ustima će se pojaviti pljuvačka. Kao što vidite, misli su izazvale fiziološke promene u obliku stvaranja pljuvačke. Ili, naprimer, dok se sećate nekog značajnog događaja iz vašeg života, srećnog ili nesrećnog, srce može da počne brže da vam kuca, može da vam se promeni pritisak, da vam se prošire ili skupe ženice. To je, takođe, uticaj misli na fiziologiju. Podsvest stvara sve signale koji upravljaju organizmom (si. 15) i šalje ih u malu oblast mozga - hipotalamus.



Slika 15. Formiranje podsvesnih signala upravljanja organizmom i njihov prenos u mozak

Hipotalamus pamti sva emocionalna preživljavanja, među njima i stresove, i upravlja hipofizom, koja reguliše rad celog endokrinog sistema, koji stvara hormone. Hormoni utiču na sve životne funkcije organizma, među njima i na krvne sudove, koje širi ili skuplja. Osim toga, hipotalamus učestvuje i u upravljanju imunobiološkim sistemom.

Imunobiološki sistem je prirodna zaštita organizma, namenjena uništavanju naših "neprijatelja" - virusa, bakterija, mikroba, zloćudnih ćelija. Negativne emocije prvenstveno menjaju količinu hormona u krvi, koje stvara endokrini sistem, a to je destabilišući faktor praktično za sve sisteme organizma: želudačno-crevni trakt, urinarni sistem, polni sistem, krvotok i druge. Među poznatim hormonima navešću adrenalin, estrogen, kortizon. Naprimer, nedostatak kortizona dovodi do sledećih poremećaja: čir u želucu, kožna oboljenja, tromnoflebitis (upala vena), problemi sa težinom i dr. Osim toga, narušavanje hormonske ravnoneže utiče na štitnu žlezdu, što ponovo izaziva psihičku destabilizaciju, tj. stvara se zatvoreni krug.

Ortodoksna medicina prilikom lečenja često, pokušava da nadoknadi nedostatak hormona. To pomaže samo neko vreme, a zatim stanje može da se pogorša, jer se organizam navikava na "dodatke" i žlezde se "ulenje" i proizvode još manje hormona. Negativne emocije preko hipotalamusa takođe slabe imuni sistem i čine da organizam postaje prijemčiv za "neprijatelje", među njima i ćelije raka.

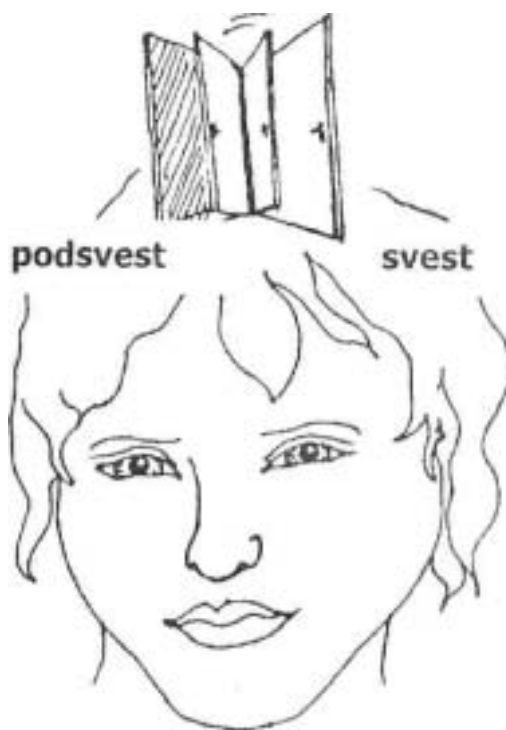
RAD PODSVESTI

Da bih bolje objasnio uticaj misli na telo, malo ću se više zadržati na radu naše podsvesti. Podsvest upravlja svim životnim procesima: mi ne mislimo kako da se reguliše krvni pritisak, na stvaranje želudačnog soka ili varenje hrane, tj. ne koristimo za to svest. Većina naših svakodnevni poslova se obavlja, takođe, podsvestno, na primer hodanje, šivenje, upravljanje automobilom. Svest, naravno, takođe, upravlja telom - mi svesno podižemo ruku, ili pokrećemo glavu, ili svesno nešto govorimo, AH

postoji, takođe, i delovanje svesti na telo kroz podsvest. Ovde molim za posebnu pažnju.

SVEST I PODSVEST. EMOCIJE I SLIKE

Na si. 16 su šematski prikazana uslovna vratanca između svesti i podsvesti. Kroz njih se vrši uzajamno delovanje svesti i podsvesti. Kada smo zamišljali limun i izazvali lučenje pljuvačke, to je bilo delovanje svesti na telo **preko podsvesti**. Kada nešto osećamo intuitivno, to je, obrnuto, uticaj **podsvesti na svest**. I što su više otvorena "vratanca" veće je uzajamno delovanje. Otvaranje vratanaca reguliše se uticajem leve i desne polovine mozga. Leva polovina se aktivira kada je neophodna logika, racionalizacija. Desna dominira kada se čovek bavi stvaralačkim radom, kada misli u slikama.



Slika 16. Uсловna "vratanca" između svesti i podsvesti

Emocije dovode, takođe, do aktiviranja desne polovine mozga. Uticaj na "vratanca" je sledeći: što je aktivnija desna polovina "vratanca" se više otvaraju, što je aktivnija leva polovina mozga ona se zatvaraju. Drugim recima, otvaranje vrata u podsvest je mogućnost otkrivanja unutrašnjih rezervi organizma.

Razne psihoterapije koje se primenjuju u svetu i koje omogućavaju razvoj stvaralačkih sposobnosti i drugih čovekovih mogućnosti usmerene su na aktiviranje desne polovine mozga i dublje pronicanje u podsvest. Čitaocu sada mora biti razumljivo da svaka misao ispunjena emocijama lakše dolazi do podsvesti i, prema tome, snažnije utiče na telo. Setite se nekog događaja u životu kada ste se jako uzбудili, kada su vam se osušila usta. Eto vam prostog primera uticaja emocionalne misli na fiziologiju tela. Isto se događa i kad mislimo u slikama.

Slika, takođe, otvara "vratanca", utoliko više ukoliko je slika sjajnija. Naprimer, slikovito sećanje na neki tragičan događaj prouzrokuje hlađenje ruku i nogu. Ili, slikovito sećanje na erotski događaj može 1 da izazove uzbuđenje. Negativne misli, nespokoјstvo, preživljavanje, strah, sve su to svojevrsne emocionalno obojene misli. I, takođe, vrlo često slikovite. Recimo, takva negativna misao je "uvreda". Ona na prvi pogled ne izgleda kao jako osećanje, ali s vremenom ona "prodire" u podsvest i radi svoj "crni" posao i u toku vremena može da dovede do ozbiljnih oštećenja u organizmu. Jasno je da jača emocija jače "udara" telo, ali ako je kratka, recimo nekoliko sati na dan, organizam pomoću sistema samoregulacije može da se oporavi. Emocija, koju dugo nosimo, bez obzira na to što je slaba, podriđa organizam i dovodi do ozbiljnih bolesti. Ali, ovde, takođe, treba praviti razliku među ljudima.

Ljudi sa razvijenijom i aktivnijom desnom polovinom mozga su osećajniји, senzitivniји, ali i podložniји uticaju negativnih misli i emocija nego ljudi sa razvijenijom levom stranom mozga. U isto vreme, ljudi sa razvijenijom desnom stranom mozga su sposobniји za život usled boljeg kontakta sa podsvešću i mogu brže da pomognu sebi, da se spasu od posledica negativnog mišljenja. I obrnuto, kod ljudi sa razvijenijom levom stranom mozga, zbog

slabog kontakta, usporen je proces prodiranja negativnih misli u organizam i u skladu sa tim usporen je i proces oslobađanja od njih.

Dobar dokaz uticaja misli na organizam je izraz čovekovog lica. Obratite pažnju na lica zlih, rđavih ljudi - ona tačno odražavaju unutrašnje stanje svojih sopstvenika. Nervozne, psihički nestabilne ljude karakteriše brz hod, odsečni pokreti. Ljudi puni straha su malo pogrbljeni, pogureni, zbog unutrašnje želje da se sakriju. Na taj način telo se izražava mislima, preko ideomotornih impulsa, koji dolaze iz podsvesti za vreme mišljenja. Nije teško dosetiti se da je kod ljudi sa razvijenijom desnom polovinom mozga to izražavanje jače.

Toliko, ukratko, o vezi misli i fiziologije, što je veoma važno, jer je povezano sa otkrivanjem unutrašnjih rezervi organizma pomoću upravljanja sopstvenom energijom.

ENERGETSKE OSNOVE

MALO LIRSKO ODSTUPANJE ZA SKEPTIKE

Pod pretpostavkom da ovu knjigu mogu da čitaju i skeptici, želim da njih radi napravim malo odstupanje. Prvo, ko je skeptik? To je čovek koji misli u stereotipima i opšteprihvaćenim normama, koje su stvorene u društvu: ako vas boli glava treba da uzmete tabletu, stres se odstranjuje alkoholom ili, takođe, tabletama, višak težine se skida dijetom. Pokušajte da kažete skeptiku da se svi ti problemi mogu resiti pomoću preraspodele energije snagom misli. Neće poverovati. Skeptik - to je čovek koji neće i ne može da izađe iz okvira stereotipnog shvatanja sveta. Po pravilu, takvi ljudi mogu da budu dobri izvršioci, ali ne i stvaraoci, tvorci nečeg novog. Uzroci skepticizma su često u dominaciji leve polovine mozga, pa samim tim i lošeg kontakta sa podsvešću. Ali, ovde obrnuto, informacije teško prelaze iz podsvesti u svest. Drugim recima - slaba je Intuicija. Često me pitaju zašto na moje kurseve

dolazi više žena. Žene su intuitivnije, tj. više im je razvijena desna polovina mozga. Zato one tačno osećaju šta im je potrebno. Među njima je manje skeptika.

Uspeh u životu, po pravilu, zavisi od ravnoteže razvijenosti leve i desne polovine mozga. Znači, potrebna je i logika i intuicija. Žena sa dobrom logikom može da postigne mnogo. Isto tako, muškarca sa dobrom intuicijom očekuje uspeh. Često mi se događalo da se sretnem i radim sa rukovodiocima velikih preduzeća, sa vodećim naučnicima, vrhunskim izvođačima. Svi su oni obdareni dobrom logikom, intuicijom i senzibilni su. Kod mene se, na Univerzitetu za bioenergetiku u Petrogradu, obučavalo mnogo lekara i to su, po pravilu, bili napredni lekari, koji su kasnije uspešno primenjivali bioenergetsko znanje, koje su stekli.

Pošto dalji materijal u ovoj knjizi malo odstupa od stereotipnog shvatanja sveta, želim da se obratim skepticima.

Dragi skeptici! Potrudite se da pogledate oko sebe. Svet nije samo materija, nije samo ono što se može otrgnuti, iščupati, pomirisati. Postoji i drugi svet - nevidljiv, svet energije, vibracija, koji tako jako deluje na nas da vam je teško da to zamislite. Iako bar malo naučite da razumete taj svet i da njime upravljate, život će vam postati interesantniji, raznovrsniji i srećniji. Čovek, koji veruje samo u materijalni svet, mnogo ograničava i osiromašuje svoj život. U životu je uvek tako: ako ne veruješ - ne dobijaš.

Ne veruješ u muža - biće loš porodični život.

Ne veruješ u sebe - nećeš imati uspeha u životu..

Ne veruješ u metodu - nećeš uspeti da je iskoristiš.

Oni skeptici koji čitaju ove redove nisu više beznadežni. U protivnom, oni ne bi otvorili ovu knjigu. I ja se nadam da će im ova knjiga pomoći da krenu pravim putem. Verujem u vas, skeptici!

DEJSTVO MISLI NA DALJINU

Da li ste nekad razmišljali o tome, dragi čitaoci, da kompjuter ima mnogo zajedničkog sa našim mozgom? U kompjuter možemo da smestimo koliko hoćemo informacija i da ih zatim, po potrebi, izvlačimo na ekran i koristimo u razne svrhe. Informacije se čuvaju u memoriji racunara - na disku, u kodiranom obliku. Isto se dešava i u čoveku.

Vi već znate da čovek nije samo fizičko telo, nego i energoinformacioni objekat koji u svom biopolju ima masu različitih učestanosti koje nose informacije o svemu u čoveku. Sada zamislite da prvi put vidite napoznatog čoveka. Vaše oči, kao prijemnik informacija, skener svoje vrste, prihvataju tog čoveka ka bioinformacioni objekat i šalju tu informaciju u kodiranom obliku u jednu od memorijskih ćelija. Zatim, kada budete hteli da se setite tog čoveka, informacija o njemu se izvlači iz ćelije i ponovo pretvara u lik. Dubina pamćenja zavisi, pre svega, od interesovanja, koje je taj čovek u svoje vreme izazvao kod vas. Jer je interesovanje, takođe, emocija, koja, takođe, pojačava efekat. Isto se odnosi i na pamćenje predmeta. Svi predmeti, i uopšte sav materijalni, svet imaju svoje biopolje, svoje frekvencije. I sada smo došli do nečeg vrlo važnog.

Ako ste se setili nekog čoveka ili predmeta i ako ste ga predstavili sebi, pred vama se neće pojaviti samo lik, već i biopolje tog čoveka ili predmeta sa svim njegovim frekvencijama. I ono će vršiti energetsko dejstvo na vas. Sećate li se primera sa tragičnim događajem? Tako se, sa bioenergetske tačke gledanja, to objašnjava time što pri sećanju na tragični događaj stupamo u kontakt sa biopoljem tog događaja ili sa njegovim frekvencijama, a one utiču na naše biopolje, pa time i na naše telo. Isto je i sa erotskom epizodom. Ali ne samo da lik izvučen iz ćelije deluje na nas, mi takođe delujemo na njega.

U parapsihologiji postoji, takozvani, "zakon fantoma". On glasi: "Ako u nekoj tački u prostoru zamislite lik ili prikaz (fantom) tog

objekta (na primer čoveka), u toj tački se javlja biopolje tog objekta, koje ima direktnu vezu sa tim objektom." Na tom zakonu se zasniva rad sa energijom na rastojanju sa bolesnima i telepatija. Ne moraju se posedovati neke posebne sposobnosti da bi se izvršio uticaj misli na neki objekat. Delovanje misli je utoliko jače ukoliko su one jače emocionalno obojene, što je više čovek koncentrisan na njega.

U trenutku zlobe čovek povećava snagu delovanja misli nekoliko puta. Svako od vas je, verovatno, osetio u životu delovanje ljutitog čoveka, koji se nalazi u blizini. Takva osećanja se mogu osetiti i kada se nalazite daleko od čoveka koji vam želi zlo. Razlika je samo u tome, što u tom slučaju nećete shvatiti odakle vam takvo osećanje. Čovek, koji na vas misli sa ljubavlju i poštovanjem, šalje vam isceljujuću energiju. Na taj način se među nama, ljudima, stalno obavlja energoinformaciona razmena.

MISAONI OBRASCI

Delovanje misli se razlikuje među sobom. Postoje prosta misaona dejstva (1) (sl. 17), kada jednostavno mislimo o čoveku sa ljubavlju ili ljutito, ali naša misao ne nosi nikakvu informaciju i složena misaona dejstva, kada mi ne samo što mislimo o čoveku, nego mu i želimo nešto. Naprimer, možemo da želimo čoveku da uspešno položi ispit ili da ozdravi. To će već biti složeni misaoni obrazac (2), tj. naše misli prenose informaciju, isto kao prilikom emitovanja radio i televizijskog programa. Ona se usađuje u biopolje čoveka na koga mislimo i stvarno počinje da pomaže ili da nanosi štetu, u zavisnosti od želja onoga ko ih emituje.

Misaoni obrasci mogu neko vreme samostalno da žive u prostoru, što zavisi od toga kolika je bila koncentracija i koliko je bila emocionalna prilikom njihovog formiranja.



Slika 17. Prosta (1) i složena (2) uzajamna misaona dejstva

Na tom polju su interesantne praktične vežbe učesnika na mojim kursovima "Bioenergetska terapija" na Institutu za alternativne terapije. Učesnici u mislima stvaraju energetske kuglice i zatim počinju da je prebacuju sa dlana na dlan. Nekim učesnicima se dešava da kuglica sasvim odleti. To se dešavalo, po pravilu, kod jakih učesnika, koji su uspeli da unesu u tu kuglicu toliko energije da je ona, dospevši do drugih vibracija u prostoru, napustila domaćina koji ju je stvorio. Zato treba biti oprezan prilikom stvaranja složenih misačnih obrazaca, jer su oni izvor programa dejstva.

Zamislite da pesimistički mislite o svojim planovima. Ti misaoni obrasci dospevaju u prostor i, pošto tamo požive neko vreme, počinju da deluju na one ljude od kojih zavisi ostvarivanje tih planova. Rezultat je da ste vi sami doveli do svog neuspeha. Misaoni obrasci pozitivnih, optimističkih misli privlače pozitivne okolnosti, koje vode uspehu. Ako ne verujete u sebe, vi, takođe, formirate misaoni obrazac o svom neverovanju, koji, iako nije energetski mnogo jak, ima dugotrajno dejstvo. I taj misaoni

obrazac se usađuje u biopolje vaših poznanika i rođaka i izaziva kod njih osećanje da vi ne verujete u sebe i oni će se u skladu sa tim ponašati prema vama.

Svojim mislima i misaonim obrascima mi se usađujemo i u omotač biopolja predmeta. U tom slučaju, stepen uzajamnog dejstva mnogo zavisi od toga kakav je predmet u pitanju i od sinhronizacije naše energije i energije predmeta. U svakom slučaju, dolazi do uzajamnog dejstva u većem ili manjem stepenu i zato moramo da budemo dovoljno obazrivi. Predmeti, koji se nahrane našom energijom i programima, mogu kasnije da nam ih vrate. To je dobro, ako su u pitanju pozitivni programi, ali ako su negativni? ... Posebno dobro "upijaju" energiju predmeti od prirodnih materijala - drvo, drago kamenje, minerali, a najjače voda. Trudite se, takođe, da za vreme jela budete dobro raspoloženi. Ako za vreme jela psujete ili imate negativne emocije, vi ćete ih "pojesti" zajedno sa hranom. Hrana, kao i ostali predmeti, upija psihičku energiju.

Glava 4

ZDRAVLJE I SNAGA MISLI

Gde Ima misli, tamo je snaga.

Igo

*Neopipljivi svet misli kontrolise
I upravlja opipljivim, fizičkim svetom.*

A. Ford

RUŠILAČKA SNAGA NEGATIVNIH MISLI

U prethodnim poglavljima trudio sam se da objasnim uticaj naših misli na telo, na okolinu, fiziološki i bioenergetski mehanizam. Nadam se da ste shvatili kakva je snaga zatočena u našim mislima. U ovoj glavi želim da govorim o konkretnim negativnim mislima i o njihovom uticaju na funkcije organizma.

Mi osećamo dejstvo stresa ne samo u tom momentu kada preživljavamo određeni događaj, koji doprinosi formiranju negativnih emocija, nego i svaki put, kad ga se sećamo. Vi već znate odakle to dolazi: faktor stresa, koji iskrsava, utiče na nas skoro isto kao i sam stres. Najrasprostranjeniji, i onaj koji nosi stres, je uvreda.

UVREDA

Mnogim ljudima na duši leže uvrede, koje su se skupljale godinama. U odraslom čoveku, često, postoji gorčina dečjih preživljavanja i neki bolan događaj on pamti celog života do najsitnijih pojedinosti. To može biti uspomena, koja je povezana sa nedostatkom ljubavi roditelja, sa neprihvatanjem od druge dece ili učitelja, sa nekim konkretnim ispoljavanjem surovosti. Ljudi, u kojima živi takva uvreda, često u sebi ponavljaju te događaje i to se nekiput događa godinama, čak i onda kada oni koji su ih uvredili više nisu živi.

Uvređenost - to je način da se likvidira već izvršena nepravda, emocionalno suprotstavljanje, neprihvatanje nečega što se već desilo, emocionalni sukob sa nekim događajem ili pojavom, koji su se desili u prošlosti. U toj borbi vi ste osuđeni na poraz pošto u datom trenutku pokušavate da uradite nemoguće * da izmenite prošlost. Osećanje uvređenosti, čak i kad je zasnovano na stvarnoj nepravdi, ne donosi ni zadovoljstvo ni korist i u toku vremena postaje emocionalna navika. Osim toga, hronično

osećanje uvređenosti neizbežno dovodi do samosažaljenja. Stvorena navika da se vređamo i da se sažaljevamo izaziva potcenjivanja sopstvene ličnosti. Sa skrivenom uvređenošću vi jednostavno niste u stanju da zamislite sebe kao samostalnog, nezavisnog čoveka, čoveka koji veruje u sebe, ne možete da budete gospodar svoje sudbine. Ovde treba reći da osećanje uvređenosti kod vas ne izazivaju ljudi, događaji ili okolnosti. To je vaša sopstvena reakcija na njih. Samo vi možete da joj budete gospodar, samo ste vi u stanju da je kontrolišete, istina ako budete uspeli da shvatite da osećanje uvređenosti i žaljenja sebe ne vodi sreći i uspehu, već porazu i stradanjima.

Misaoni obrazac uvređenosti se usađuje u omotač biopolja čoveka i izaziva slabljenje njegovog imunološkog sistema i može dovesti do takvih bolesti kao što je rak, infarkt, bolesti želuca i jednjaka. Srećući se sa ljudima koji su bolovali od takvih bolesti, uverio sam se, ne jedanput, da je duboko zapretana i dugo nošena uvređenost, bila jedan od glavnih uzroka njihovih bolesti. Ako trudna žena nosi u sebi dugotrajnu uvređenost, taj misaoni obrazac može da se usadi u omotač biopolja deteta i da posle, u toku vremena, izazove kod njega ozbiljnu bolest. Često me pitaju: "Ako je duševno stanje uzrok skoro svih bolesti, zašto boluju deca, i to čak od ozbiljnih bolesti?" Evo vam uzroka - prenos negativnih programa sa majke na dete za vreme trudnoće. Postoji još jedan uzrok, mnogo redi - prouzrokovan karmom, ali o tome ćemo govoriti kasnije.

Sakrivena uvređenost, kao uostalom i sve druge negativne emocije, koje se dugo nose, ima određeno mesto u mozgu, ili takozvano "žarište". U Rusiji su vršena psihofiziološka ispitivanja, kojima je razjašnjeno da će se, ako se specijalnim elektrodama nadražuju određene oblasti u mozgu, uvek aktivirati negativne emocije, koje odgovaraju tim oblastima. Ako čovek nosi u sebi neku uvredu, prilikom delovanja na određenu oblast njegovog mozga, ta emocija će se aktivirati i čovek će osetiti veoma jaku uvređenost. Sličan fenomen se javlja, uvek, kada se deluje baš na tu oblast u mozgu. Isto se događa i sa drugim emocijama. "Žarište" (si. 18) se aktivira i kada se čovek seti događaja koji je

u svoje vreme, izazvao tu emociju. Prirodno, pri tome se oko "žarišta" povećava energija koja utiče na biopolje čoveka izobličavajući ga.



Slika 18. Aktiviranje "žarišta" negativne emocije

STRAH

Od svih rušilačkih emocija najjači je strah. Najraspostranjenije vrste straha su: strah od usamljenosti, bolesti, smrti, gubitka ljubavi, gubitka posla, strah za budućnost. Strah blokira i materijalnu i duhovnu stranu života, on uništava inicijativu, entuzijazam, podriiva samopouzdanje, stvara pohlepu, zlobu, razdraženost, stalno drži čoveka u visokoj nervnoj napetosti.

Strah je prepreka za bilo kakav početak, jer se ranije stvara misaoni obrazac sa programom za blokiranje konstruktivnih procesa. Majčin strah predstavlja veliku opasnost za dete koje se razvija. Osećajući strah za njegovo zdravlje, ona šalje negativne misaone obrasce u biopolje deteta i dete stvarno počinje da boluje.

Rođena sestra straha je sumnja. Sumnja je manifestacija pasivno-odbranbenog refleksa, koji onemogućava nastajanje mehanizma delovanja i zato je ozbiljna smetnja za postizanje bilo kakvog cilja. Čovek koji sumnja je uvek oslabljen i u suštini razoružan.

Stalna sumnja u sebe dovodi do atrofije sposobnosti za donošenje odgovarajuće odluke. Oni, koji sumnjaju u sebe, sumnjaju u sve. Sumnja i neodlučnost rasipaju životnu energiju i podrivaju veru u sebe i svoju budućnost. Naravno, postoji i "zdrava" sumnja, koja prethodi donošenju važnih odluka.

Podvrsta straha su fobije. Fobija je paničan strah od nekih konkretnih situacija u životu. Na primer, strah od zatvorenog prostora (voziti se liftom, biti u prostoriji bez prozora itd), strah od letenja, strah od vožnje metroom. Poreklo takvih fobija je, po pravilu, u detinjstvu, kada je podsvest deteta najotvorenija za razne energoinformacione programe. Dovoljno je reći detetu da je opasno leteti avionom ili da se može zaglaviti u liftu, da se to pretvori u fobiju za ceo život. Fobije se, takođe, prenose sa majke na plod za vreme trudnoće u obliku misaonih obrazaca fobija koje ima majka. ip

Drugim recima, većina strahova ima svoje početke u detinjstvu ili iz vremena trudnoće. Baš u tom periodu energoinformacioni programi se lako uvlače u podsvest ili, što je isto, u omotač biopolja i zatim celog života deluje na čovekovo ponašanje. Strah prevenstveno deluje na funkcionisaje urinarnog sistema. Još su stari Kinezi govorili da energija straha dovodi do bolesti bubrega. Moja praksa pokazuje da ljudi, koji imaju probleme sa bubrežima, mokraćnom bešikom, matericom, jajnicima, koji imaju menstrualne tegobe pate, po pravilu, od nekog straha. Kad prvi put razgovaram sa pacijentom, koji ima neku od tih bolesti, uvek ga pitam da li se nečega boji. Pacijent se, po pravilu, čudi što ga to pitam, jer se on stvarno nečega boji.

Strah može, isto tako, da izazove glavobolju, pošto oni koji pate od straha često imaju bolesne i napete mišiće u predelu ramena i vrata. Ta naprezanja ograničavaju cirkulaciju energije u glavi i dovode do glavobolja, nekiput do dugotrajnih glavobolja, koje se zovu migrene. I stvarno, skoro je nemoguće odstraniti migrenu bez odstranjivanja napona u ramenima i vratu. Strah jako deluje na ^seksualnost, izaziva frigidnost kod žena i impotenciju kod muškaraca, ali više pate muškarci. Često bolni sindromi, koji se

javljaju kod ljudi kao rezultat promene vremena ili posle kratkih stresova, izazivaju strah, naročito kod nepoverljivih ljudi.

Menjajući oblogu biopolja, strah još više povećava bol, i ako potraje duže to može stvarno da dovede do bolesti. Sećam se, u vezi s tim, slučajeva kada su mi se poznanici javljali telefonom i paničnim glasom se žalili na bolove u srcu, želucu i na drugim mestima, sumnjajući na bolest. Ispitujući njihovo biopolje, nalazio sam samo deformacije izazvane strahom i posle korekcije tih deformacija bolovi su trenutno prestajali. Nepoznavanje elementarnih osobina funkcionisanja organizma i njihove povezanosti sa spoljašnjom sredinom izaziva masu briga, dovodi do straha i nespokojsva. Često lekari izazivaju strah, unoseći u podsvest ovakve "programe": "Imate hroničnu bolest sa kojom ćete morati da živite celog života" ili "Ti simptomi govore o nastajanju teške bolesti". Posle takvih "programa" čoveku je teško da izađe na kraj sa bolešću.

AGRESIVNOST

Uzrok agresivnosti je - nezadovoljstvo. Pošto je ta emocija veoma jaka, ona nosi veliku rušilačku snagu. Radnik, koji oseća ogromnu želju da svom pretpostavljenom opali dobar šamar, ali nema mogućnosti da to učini, ispušta "paru" kod kuće, istresajući se na ženu i decu. Većina sličnih ljudi ne shvata da time pričinjava veliku štetu svojim, upravljajući jake vibracije agresije na njihova biopolja.

Nekiput se može desiti da je baš u tom trenutku biopolje nekog od bliskih oslabljeno zbog bolesti ili stresne situacije, tada agresija može da nanese udar koji izaziva jaku deformaciju polja tipa "rupa". U narodu se to zove "urok". Takva jaka deformacija može posle izvesnog vremen dovesti do ozbiljnih fizioloških ili fizičkih oštećenja. Ali, energija agresivnosti nije upravljena samo na druge, neć i na sebe samog. Menjajući sopstveno polje, agresivnost dovodi bolesti, kao što su čir na želucu, povišeni krvni pritisak, frigidnost, impotencija, stanje stalne uznemirenosti. Za višak emocionalne "pare" treba imati ventil sigurnosti. Njegovu

ulogu odlično igraju razna fizička opterećenja, pešačenje, sportske igre. A najefikasniji način oslobađanja od agresivnosti je - umeće upravljanja svojom energijom, tako da se uklone psihički naboji.

OSEĆANJE KRIVICE

Prilično je rasprostranjeno dugotrajno nošenje negativnih misli sa grizom savesti i trajnim osećanjem krivice pred nekim. Takva osećanja ne samo da izводе čoveka iz ravnoteže, već i ograničavaju njegovu ličnu slobodu. Ljudi koji imaju osećanje krivice vrlo brzo upadaju u "mrežu" svojih prijatelja, rođaka, poznanika, koji se, po pravilu, trude da iskoriste takve "savesne" ljude za svoje Interese. Pozivajući se na savest, oni nastoje da upravljaju i manipulšu takvim ljudima. Biopolje ljudi, koji imaju osećanje krivice, ima izduženi i suženi oblik.

Fiziološki se to manifestuje bolovima u mišićima, najčešće celog tela, fibromialgijom, umorom. Onima koji imaju osećanje krivice, preporučujem da se spasu toga što je moguće pre. Razume se da treba pomagati bližnjima koliko je moguće, ali sve ima granice. I moraju se praviti razlike u pomoći. Jedna je stvar kada to činite zato što želite, u tom slučaju se ne treba ograničavati. Druga je stvar kada osećate nevidljiv pritisak i kada ste prinuđeni da pomažete. Da biste se izbavili od tog razornog "tereta", treba jednom za svagda da stavite do znanja svojim bližnjima da vi niste njihova svojina. Vrlo brzo, posle toga, videćete da vas vaši rođaci i poznanici više poštuju.

NEPOVOLJNO MIŠLJENJE O DRUGIMA

Nepovoljno mišljenje o nekom izaziva jak pad nivoa energije. Ako čovek ogovara, on ne nanosi traumu samo onome koga ogovara nego i sebi. Jer, pri tome, dolazi do deformacije, razaranja njegovog omotača biopolja. Trauma, nanosena ogovaranjem, ne mora odmah da se javi na fizičkom nivou, tj. ne moraju odmah da se javiti bolesti. Uvek u sličnim slučajevima dolazi prvo do

se jave bolesti. Uvek u sličnim slučajevima dolazi prvo do negativnih promena na sićušnim česticama astralnog, mentalnog, duhovnog, a zatim sve prelazi na fizičko telo. I zato, kad se čovek razboli, kad mu se desi nesreća, teško da će se dosetiti da je uzrok ogovaranje. Ogovaranje nam skraćuje život, utiče na zdravlje i duhovnost, utiče na dugovečnost.

U Rusiji su vršena ispitivanja kakve su sličnosti među ljudima koji dugo žive. Pokazalo se da je, osim raznovrsne ishrane i čistog vazduha, glavna zajednička crta bila dobrodusnost. Dobrodusnost je nepostojanje energetskog napada na ljude i, u skladu sa tim, sopstvena neranjivost. Japanci su, na primer, dugovečni i istovremeno najučtiviji narod na svetu.

JA SAM ONO ŠTO MISLIM O SEBI

Svaki čovek nosi u sebi lik samog sebe, počevši od fizičkih podataka do umnih sposobnosti. Na primer, čovek može smatrati da je zdrav ili bolestan, lep ili ružan, hrabar ili kukavica, sposoban ili nesposoban itd. do najsitnijih detalja. Drugim recima, on ima potpunu sliku samog sebe. Ali, malo ko zna da ono što on misli o sebi, on to i jeste. Razume se da je taj lik misao koju dugo nosimo u sebi, ali vi već znate da misli koje dugo nosimo prodjru u podsvest i odatle utiču na organizam. To je tako sa fiziološke tačke gledanja. A sa bioenergetske tačke gledanja, vi trajno nosite u svom biopolju paket "programa" o samom sebi po kome živite. Ako smatrate da ste slabog zdravlja, tako će i biti, prema tom programu. Ako smatrate da su vam bolesni bubrezi, organizam će odraditi taj "program" šaljući stalno ideomotorne impulse na bubrege i oni će kroz izvesno vreme stvarno postati bolesni.

Često se negativni programi o sebi vuku iz detinjstva, kada su roditelji, grdeći dete, i ne podozrevajući slali u njegovu prijemčivu podsvest informacije o njegovim nedostacima. Te Informacije se akumuliraju u podsvest! ili, što je isto, u biopolju i počinju da deluju na organizam na taj način da posle izvesnog vremena dete

itd. i nosi te osobine kroz ceo život. "Pomoć" u skladištenju negativnih programa često pružaju rođaci izjavama kao što su: "Imaš loš vid, treba to ispitati", ili "Mislim da tvoji bubrezi nisu u redu". I najzad, jak uticaj na formiranje negativnog suda o zdravlju vrše nekiput lekari izjavama: "To je bolest koja se komplikovano leci", ili "To je za ceo život".

Često sam radio sa pacijentima koji su bili ubeđeni da imaju neku bolest i koji su stvarno imali sve simptome te bolesti. U slučajevima kada bolest nije daleko odmakla, uspevalo mi je da simptomi te bolesti nestanu samo pomoću uklanjanja programa o bolesti. Većina onih koji su izlečeni, na taj način, je govorila da je to neko čudo. Ustvari, nema nikakvog čuda, jednostavno, posle uklanjanja programa, mozak prestaje da šalje ideomotorne impulse o bolesti i simptomi nestaju.

Ono što čovek misli o sebi vrlo je ozbiljno. I to se ne odnosi samo na zdravlje, već i na druge oblasti života. Ako vi sebi izgledate nespretni, nezgrapni, nevešti, bojažljivi, takva predstava o sebi će vas vrlo brzo pretvoriti u zatvorenog čoveka. Ako mislite da je suviše teško zaraditi mnogo para, nikad vam se neće ukazati šansa da poboljšate svoje finansijsko stanje.

Predstava o sebi vrši odlučujući uticaj na ceo čovekov život. Zato, prvo što treba uraditi na putu ka zdravlju je - ukloniti negativno mišljenje o sebi. Kako se to radi, biće opisano u sledećim glavama.

Govoreći o negativnim mislima koje dugo nosite u sebi, hteo sam da pokažem čitaocu koliko ozbiljno mogu da naškode zdravlju i životu u celini. Ja se nisam dotakao sveg mnoštva negativnih misli, prikazao sam samo neke od njih. Međutim, i druge misli slične opisanim stvaraju negativne programe i nanose štetu čoveku u ovoj ili onoj meri.

UTICAJ MISLI NA SUDBINU

Naša sudbina - to je sve što nam se događa od detinjstva do smrti. Svi mi želimo da ti događaji budu povoljni: dobra porodica, ljubav, uspešna deca, interesantna profesija, dobri odnosi na poslu, sa prijateljima, dovoljno para itd. Od čega sve to zavisi? Svakako da spoljašnji uslovi, društvena sredina, naše okruženje utiču na neki način na našu sudbinu. Ali, sve je to samo pozadina, koja može da bude povoljna ili nepovoljna. U osnovi, mi i samo mi smo uzrok onoga što nam se događa u životu.

Ta teza, na prvi pogled, ruši uobičajeni način mišljenja. Jer je većina ljudi navikla da krivicu za svoje neuspehe i probleme prebacuje na druge. Pa iako takav način mišljenja ne samo da ne pomaže da se razreši problem, nego čak donosi razočarenja, ljudi nastavljaju da žive u stereotipima, koji koče njihovo napredovanje. Dok čovek ne shvati da su njegove misli programi, koji funkcionišu, da oni određuju njegovu budućnost, njegovu sudbinu, on neće uspeti u životu. Pokušaću da na primerima pokažem kako kod ljudi dolazi do samoprogramiranja.

Zamislite sledeću situaciju: planirali ste neki poduhvat - recimo da jednog dana u nedelji odete na izlet. Ali, nekoliko dana pre tog dana vi dobijate mnogo interesantniju, mnogo primamljiviju ponudu baš za taj dan. Vi treba da izaberete kuda ćete otići. I vi birate prvo, planirano, bez obzira na to što vam je drugo interesantnije. Po pravilu, ljudi u sličnim situacijama postupaju baš tako. Zašto?

Stvar je u tome što ste vi, kada ste planirali, stvorili misaoni obrazac izleta sa slikama odmora, čistog vazduha, šume, pecanja. Taj misaoni obrazac je prodro u vašu podsvest, pripremio vaš organizam za odlazak na izlet, ovladao vašim bićem i sada je teško bilo šta promeniti. A ako se menja, naići će se na veliko naprezanje tela. Sa bioenergetske tačke gledanja, planirani izlet je zapisan u obliku informacije ili programa u čovekovo biopolje i ta informacija sada utiče na telo.

Sve naše misli, naročito one emocionalno obojene, utiču na naše dalje ponašanje i postupke. Kada se sretnete s prijateljima, vi, naprimer, raspravljate o cenama, kako je postalo teško živeti, kako je malo para, da one nisu dovoljne za život. Što češće učestvujete u takvim raspravama, vaši misaoni obrasci "život je težak", "nedostaju mi pare" itd. postaju sve jači. Zatim, te misli prodiru u podsvest i upisuju se u vaše biopolje i počinju da žive svoj život, odražavaju se na vaš život i stvaraju realnost u kojoj vam stvarno nedostaje novac, u kojoj vaš život stvarno postaje težak.

Uzrok neuspeha u životu je pesimizam i samoprogramiranje. Devojka, koja želi da se uda, a misli da je ružna i nesposobna, teško će uspeti da se uda, zato što ona emituje taj "program" i ne izaziva interesovanje mladića koji je okružuju. Poslovni čovek koji je započeo neki posao i koji mnogo razmišlja o teškoćama i mogućim neuspesima osuđen je na neuspeh. Uzrok tome je što negativno samoprogramiranje utiče kako na njegove postupke tako i na sve one koji imaju veze sa njegovim poslom.

Sećam se da mi se, početkom 90-tih godina, u Rusiji, obratio jedan poslovni čovek čiji su se poslovi razvijali jako loše i imali su tendenciju propasti. On me je molio da mu pomognem da utiče na okruženje da bi ponovo uspešno poslovao. Rekao sam mu da njegov posao zavisi od njega, ne od okruženja. U toku razgovora se razjasnilo da je on svoje poslove predstavljao uopšteno, ne konkretno, i to je bila jedna od njegovih glavnih grešaka. "Programi" naših misli, koje se usađuju u podsvest ili biopolje, rade kada su konkretni. Osim toga, taj poslovni čovek je suviše sumnjao u realizaciju planova, bio je nepoverljiv prema klijentima i njegovo opšte raspoloženje je bilo pesimističko. Počeo sam da radim sa njim. Prvo smo napravili konkretan plan i razradili ga do najsitnijih detalja. Zatim sam mu održao nekoliko individualnih seminara o programiranju misli. Posle mesec dana, Javili su se prvi pozitivni znaci u njegovom poslovanju. Posle još jednog meseca, njegovi poslovi su sasvim prebrodili krizu i on je kasnije postao jedan od najuspešnijih poslovnih ljudi u Petrogradu. Nedavno smo se opet sreli, njegovi poslovi su i dalje uspešni. On

smatra da je naš prvi susret bio prelomni trenutak u njegovom životu. Eto vam sjajnog primera uticaja misli na sudbinu. Ali treba obratiti pažnju na najpozitivniji momenat - **ogromnu želju da se promeni situacija**. I na tome hoću detaljnije da se zadržim.

Vi se sećate da su naše misli snažne kada su emocionalno obojene. Želja je jaka emocija, motivacija, ona čini da naše misli budu snažne i uz pozitivno mišljenje dovodi do uspeha. Često se dešava da čovek pokušava da resi neki problem, ali ne uspeva zato što se negde na dubljim nivoima podsvesti krije nedostatak želje. Čovek često ni sam nije svesan koliko je duboko u njemu skrivena motivacija. Na primer, neki ljudi ne mogu da nađu posao ne zato što je to nemoguće, nego zato što podsvesno ne žele da rade.

A to utiče i na zdravlje. Postoje bolesnici koji podsvesno ne žele da ozdrave. Zbog nekih uzroka njima odgovara da budu bolesni ili da se nalaze u tom stanju. Oni nešto dobijaju time: pažnju bližnjih, onih koji ih okružuju, socijalnu i materijalnu pomoć itd.

Kada čovek ima mnogo želja - to je već aktivna životna pozicija, koja, uz pozitivno mišljenje, donosi čoveku uspeh u životu. Masa želja, interesovanja i stremljenja stvara oko tog čoveka ogromno biopolje, koje mu omogućava da dugo radi i da se ne zamara. Ogromno biopolje je garancija zdravlja. Ono aktivira sve sisteme organizma i nikakve bolesti ne mogu da prodru u njega. Aktivna životna pozicija je garancija dugovečnosti, što potvrđuju životi mnogih naučnika.

Ako čovek nema želje - životna apatija, slabljenje organizma, sve se dešava naopako. Takvi ljudi češće boluju, zamaraju se na poslu, zato što rade bez želje i često doživljavaju neuspehe.

Pre kratkog vremena sam putovao u Petrograd. Tamo sam saznao novost koja me je u početku zapanjila. Jedan moj poznanik je umro u 48. godini. Znao sam ga odavno - nije pio, nije pušio, živio je zdravim životom. I najedanput - rak jetre. Svi oko njega, rođaci i prijatelji, bili su u nedoumici: priznajem, ni ja u prvih 5 minuta nisam mogao da dođem sebi, a zatim sam sve shvatio. Iako nije bio loš inženjer, on nije imao nikakva interesovanja u životu i radio je samo zato što je trebalo raditi. On nije imao želju da nešto promeni

nabolje, nije imao životni impuls. A baš taj životni impuls nam je svima neophodan. Bez njega organizam slabi, i tada može da se desi bilo šta ...

Neki čitaoci mogu da mi prigovore: a šta ako ja u životu nisam našao interesantan posao, nešto što mi je na duši? Šta ako bih hteo, ali nemam želja i stremljenja? Šta onda? Dragi moji čitaoci! I u tom slučaju sve zavisi od vas samih. U datom slučaju kakvim očima posmatrate svet. Na primer, dva čoveka su došla u šumu. Jedan je ushićen raznovrsnošću i lepotom drveća, naslađuje se mirisom šume i pevanjem ptica i napušta šumu srećan i pun snage. A drugi gleda na šumu kao na drvenu građu, sirovinu za nameštaj i papir i odlazi iz šume sa osećanjem dosade. Ili, recimo, živeći sa ženom možemo da vidimo njene pozitivne osobine i da ne obraćamo pažnju na njene mane. U tom slučaju čovek je srećan. Ali na istu ženu se može gledati i drugim očima, koncentrišući se na mane i patiti zbog toga.

Čovek je takav kakav je, a opažanja mogu biti različita. To se odnosi i na one ljude koji ne mogu da nađu interesantan posao. Opet sve zavisi od toga kakvim očima gledamo na posao. Pisac V. Lobodin navodi interesantan primer u knjizi "Zdravlje i duhovnost". Nekad u mladosti on je morao da radi kao čistač. Sasvim na početku taj posao je kod njega izazvao negativna osećanja i nezadovoljstvo. Ali pošto je shvatio da mora to da radi, on je taj posao ispunio sadržajem. Evo odlomka iz knjige: "Kroz pola sata ja sam već znao da treba raditi tako da mi gomila đubreta ne zaprlja karakter zauvek. Počeo sam da čistim ne odvod za đubre, nego svoju savest, nisam iznosio kante sa đubretom nego svoje bolesti. Nisam čistio pod nego svoju sudbinu, nisam odvajao organsko đubre od neorganskog, nego svoje grehe iz duše. Sa oduševljenjem sam čistio levi bubreg i jasno osećao kako on prosto podrhtava od zadovoljstva, lopatom sam strugao kamenje iz jetre... Na kraju sam se tako oduševio i zavoleo taj posao da sam počeo ozbiljno da razmišljam da li da on postane moja profesija."

Ovaj smešni primer pokazuje da se svaki posao može ispuniti smislom i sadržinom i da se u njemu može naći interes. Sve zavisi od čoveka.

Glava 5

OZDRAVLJENJE POMOĆU REGRESIONE TERAPIJE

Sve se menja, ali ništa ne propada.

Ovidije

*Ništa na svetu ne može
da nikne ni iz čega, a kada nikne
vraća se u ništa.*

Persije

REINKARNACIJA - ISTINA ILI IZMIŠLJOTINA?

Zašto ovde potežem ovu temu? Da li to ima neki uticaj na zdravlje, na sudbinu? Ja mislim da ima, mada je teško govoriti o stvarima koje nisu naučno dokazane.

Reinkarnacija je, po definiciji iz Ezoteričnog rečnika, -Zakon Preobraženja, jedan od najvećih zakona stvaranja sveta, čijim posredstvom dolazi do usavršavanja u njegovom univerzalnom poimanju. Jedno od osnovnih smisaonih značenja reinkarnacije je odbacivanje smrti u njemom uobičajenom, tradicionalnom, tumačenju.

Pošto čovek u svom stvarnom obliku predstavlja višeslojnu množinu energetskih supstanci, koja se sastoji od nekoliko tela ili principa, smrt fizičkog tela, prema reinkarnaciji, nije ništa više nego promena stanja "ciljanog" čoveka i njegov prelaz na drugi stepen postojanja u astralne, mentalne, u druge sfere (nivo) planete.

Staroindijska filozofija kaže: "Ljudska duša je privučena u nova ovaploćenja dok u njoj postoji jaka želja, a dok je želja jaka ona izaziva greške i grehove i drži čovekov besmrtni Duh u ropstvu u njegovoj najnižoj, smrtnoj prirodi."

Mnogo primera može se naći u Bibliji o Hristovom poznavanju Zakona Preobraženja i prenošenju tih znanja svojim učenicima. Tako u Jevanđelju po Mateju (gl. 17:10-13), gde učenici pitaju Isusa o Ilijinom dolasku pre njega, on im ukazuje na Jovana Krstitelja kao na ovaploćenje Ilijino.

U poslednje vreme mnogi savremeni naučnici pretpostavljaju da reinkarnacija postoji. Izdato je nekoliko knjiga u kojima se navode svedočenja ljudi koji se sećaju svojih ranijih ovaploćenja. Svi ti slučajevi su u nečemu slični. Po pravilu, to su sećanja dece od 6-10 godina, koja su do najsitnijih detalja opisivala prethodni život,

rođake, ženu, muža, navodili njihova imena. U većini slučajeva te reinkarnacije su bile u granicama jedne zemlje, ali u različitim gradovima, odnosno mestima. Sve opisane slučajeve su proveravale naučne komisije i to vrlo savesno, da bi se isključile obmane, i oni su bili dokumentovano potvrđeni. Jedna od najpoznatijih knjiga iz te oblasti je knjiga J. Stivenzona "Dvadeset slučajeva koji pretpostavljaju mogućnost reinkarnacije".

Ja verujem u ideju reinkarnacije ne samo zato što sam upoznat sa istraživanjima u toj oblasti, već i, zato što imam svoj sopstveni opit o kome ću govoriti detaljnije u daljem izlaganju. A ove teme sam se dotakao zato što, ako čovek ne živi samo jedan život onda, prirodno, informacije o prošlim životima ostaju u njegovoj podsvesti ili, što je isto, u njegovom biopolju i delu njegovog biopolja, koji se zove karmičko telo. Ta se informacija, po pravilu, ne pokazuje na nivou svesti, pa se zato čovek ne seća svojih prethodnih života. Tih nekoliko stotina slučajeva koji su zabeleženi u svetu nastali su kao rezultat spontanog prikazivanja informacija na nivou svesti. Zato su ljudi mogli da se sete epizoda iz svojih prethodnih života. Iako se za ostalu većinu čovečanstva te informacije ne dovode na nivo svesti, one na ljude utiču na podsvesnom nivou i unose promene u njihove misli, emocije i na kraju u njihovo zdravlje. Rušilački uticaj na zdravlje može se javiti u slučaju kada negativna informacija u biopoljima prošlih života nije odrađena u svoje vreme, tj. čovek nije bio bolestan i nije doživeo udarce sudbine. Zato se i sadašnjem životu ta informacija može odraziti u obliku bolesti ili "udarca" sudbine. To se drugim recima naziva karmička bolest ili karma.

KARMA

Karma u širem smislu predstavlja ukupan zbir postupaka koje je svaki živi stvor izvršio i njihovih posledica, koji određuju karakter njegovog novog rođenja, preobraženja. U užem smislu - uticaj izvršenih dejstava na karakter sadašnjeg i budućeg ovaploćenja.

Smatra se da se, zbog nečega, karmičke bolesti ne lece i da čovek mora da bude kažnjen u sadašnjem životu za grehe iz prošlosti. Ja ne mislim da je tako. Karmičke, informacije - to su, takođe, određene učestanosti, frekvencije, zapisane u ćelijama podsvesti ili biopolja i one se odatle mogu izvući, kao i bilo koja druga negativna informacija. Ali, naravno, ne lekovima ili drugim ortodoksnim metodama, nego uz pomoć energetskih metoda. I ne samo to, nekiput je lakše osloboditi se te informacije samim njenim dovodanjem na nivo svesti. O tome imam veliko praktično iskustvo, o kome ću reći nešto detaljnije.

REGRESIONA TERAPIJA

U poslednje vreme je počela da se širi metoda koja se zove regresiona terapija (regres - obrnuto kretanje), koja omogućava da se na nivo svesti dovede informacija iz dubine podsvesti. Ja sam tu metodu počeo da primenjujem još pre 10 godina, pošto sam je prihvatio od jednog od svojih učitelja, poznatog ruskog parapsihologa J. Zujeva. On je to naučio na Tibetu i bio je jedan od prvih koji ju je primenjivao na Zapadu.

Metoda se sastoji u tome da se čovek specijalnim načinom dovede u stanje dubokog transa, kada se otvaraju "vratanca" u podsvest, a zatim se, po programu koji zadaje terapeut, izvlači neophodna informacija. To može biti bilo kakva informacija i ne mora biti iz prethodnog života, već i iz sadašnjeg, na primer iz detinjstva, iz određenog uzrasta, recimo 13 godina ili 25 godina. Informacije mogu biti različite, pre svega u vidu likova, slika. I tako, čovek vidi sebe kao malog, od 3-4 godine, kako se igra sa drugovima ili kako leti avionom sa roditeljima. Često isplivavaju događaji iz života koji su već davno zaboravljeni. Drugi vid informacija je u obliku osećaja. Čovek oseća da prisustvuje nekom događaju. Na primer, "pogledali" smo u tridesete godine čoveka i on oseća da je na poslu i da sa kolegama rasmatra probleme sa posh. On ne vidi taj događaj, ali nekim šestim čulom zna da se baš sad dešava taj događaj. Treća vrsta informacija

fizički ili emocionalni osećaji - sreću se rede i obično kod onih koji nisu uspeli dovoljno duboko da utonu u trans. Pri tome, dešavaju se emocionalni i fizički osećaji koji dolaze iz podsvesnih epizoda: ako je čovek imao neke fizičke probleme u prošlosti ili je bio bolestan, javiće se bol tačno na onom mestu gde su bili problemi; Tako je vreme imao neprilike u životu ili stres, čovek će u vreme regresije emocionalno preživljavati isto što i u prošlom životu.

Regresiona terapija se koristi za ozdravljenje ili poboljšavanje sudbine. Smisao je u tome što se negativna informacija izvodi iz podsvesti, čovek se oslobađa nje i ona više neće uticati na njegovo telo. To se, u izvesnoj meri, može izjednačiti sa slučajem kada ste dugo nosili u sebi uvredu, koju vam je naneo neki čovek, i zbog toga ste se osećali neugodno. Ali kad ste ga jednom sreli i saopštili mu sve svoje zahteve, osetili ste veliko olakšanje i neugodnost je nestala. Tako, i za vreme regresije, negativnosti izlaze napolje i na duši postaje "lakše", ili, što je isto, u biopolju. Prilikom regresije u terapeutske svrhe, terapeut mora da koristi "program" koji izvodi samo "negativnosti". Zbog toga se, za vreme takvih regresija, pacijent, po pravilu, oseća neprijatno, može da plače, da oseti nelagodnost u telu. Nekiput, ako je program složen, potrebno je nekoliko regresija. U nekoliko desetina slučajeva u svojoj praksi samo pomoću regresione terapije rešeni su problemi zdravlja i sudbine mojih pacijenata. Opisću samo dva, najkarakterističnija.

Obratio mi se mlad čovek od 26 godina, koji je od detinjstva patio od bronhijalne astme i kod koga nikakvo lečenje nije dovodilo do poboljšanja. Od sličnih bolesti od detinjstva ljudi pate, po pravilu, zbog dva razloga: ili je u pitanju nasledstvo ili karma. Pošto mu niko od rodbine nije bolovao od astme, pretpostavio sam da mu je ta informacija preneti iz prethodnog života i predložio sam mu da primenimo regresionu terapiju. Za vreme regresije on je bio vojnik na konju u borbi između ruske vojske i osvajača i ratovao je na strani Rusa. Najednom je osetio kako mu je neprijateljsko koplje probolo grudi i bolna grimasa se pojavila na njegovom licu. Posle nekoliko dana smo ponovili regresiju.

Ovde moram da kažem da se pri ponavljanju regresije javljaju isti događaji. Tako je bilo i sa ovim momkom, samo što je bol od koplja bio znatno manji. Za vreme treće regresije on već skoro upošte nije osećao bol. Bile su mu dovoljne tri regresije da se izbavi od astme. Posle više od dvadeset godina bolovanja! U to je teško poverovati, ali tako je.

Drugi slučaj je u vezi sa momentima sudbine. Jednom muškarcu, od otprilike 40 godina, skoro svake godine su se dešavali nesrećni slučajevi i oni su uvek bili u vezi sa automobilima, autobusima ili vozovima. Samo za poslednjih 10 godina on je imao sedam automobilskih nesreća, tri autobuske, a jedanput je čak doživeo i sudar vozova. On je uvek ostajao u životu, iako je posle svake nesreće ležao u bolnici. Sa tim čovekom sam se slučajno sreo i on mi se nije obratio za pomoć, ja sam mu sam predložio da uradimo regresiju. Za vreme regresije, on je sebe video kao vojnika u vreme francuske revolucije, koji je učestvovao u streljanju zarobljenika. I mada je on to radio po naređenju, on je u toku regresije podnosio muke. Očigledno, to isto se dešavalo i u prethodnom životu. Ubijanje ljudi je veliki greh. Moja je pretpostavka da se taj greh "zapisao" u biopolje i u sadašnjem životu je taj "program" počeo da radi i dovodi do nesrećnih slučajeva. Posle nesreća, ostajao je živ, verovatno, zato što je streljanje vršio po naređenju, a ne po svojoj želji. U to se, najzad, može verovati ili ne verovati, ali, u svakom skućaju, posle regresije nesreće su prestale. Za to sam saznao četiri godine posle našeg susreta.

Kako ustanoviti da li je bolest prouzrokovana karmom? Bolesti su obično nasledne, a u tim slučajevima rođaci bolesnika nemaju slične bolesti. Karmičke bolesti se obično vuku iz detinjstva. Osim toga, bolesti prouzrokovane karmom, prema mojim posmatranjima, nemaju jasno izražene uspone i padove, sve vreme se održavaju na istom nivou.

Završavajući ovu glavu, želim da podvučem da je bolest, bez obzira na njeno poreklo, bila karmička ili ne, moguće lečiti odstranjivanjem informacija iz podsvesti ili biopolja. I to se može uraditi ne samo uz pomoć terapeuta, već i **samostalno**, o čemu će biti reci u jednoj od glava ove knjige.

Glava 6

TAJNA USPEHA SAMOOZDRAVUENJA

*Coveku je potrebna pohvala,
inače on neće postati ono, što
je pozvan da bude, - čak ni u
sopstvenim očima.*

Lagerkvist

Želim još jednom da podsetim čitaoca na glavnu misao: zdravlje nije samo nepostojanje bolesti, to je dobro raspoloženje, nepostojanje umora, pozitivna reakcija na okolinu, radna sposobnost i optimizam, blagonaklonost i žudnja za delovanjem. Psihičko stanje utiče na fiziologiju tela i obrnuto, fizički poremećaji narušavaju psihu. To je zatvoreni krug - duša i telo su nerazdvojno povezani. Od stanja našeg fizičkog tela zavise i naše mentalne mogućnosti, tj. jasno mišljenje, sposobnost da se nađe pravo rešenje, a to znači uspeh u životu i materijalnoj sferi. Drugim recima, naš uspeh u životu u svim oblastima mnogo zavisi od našeg fizičkog i psihičkog stanja, ili od našeg zdravlja.

KORISNE I ŠTETNE NAVIKE

Zašto je većini ljudi žao vremena koje treba utrošiti na svoje zdravlje, kada od njega zavisi toliko toga u životu? Glavni uzrok je što nas tome nisu učili od detinjstva. Niko nam nije govorio da naše zdravlje zahteva svakodnevnu brigu, isto kao pranje zuba ili pranje ruku pre jela. Kod većine ljudi se nije stvorila ta **navika**, taj **stereotip**. A covekovo ponašanje se, u mnogome, zasniva na instinktivnim radnjama ili navikama. Formiranje navika, sa fiziološke tačke gledanja, predstavlja formiranje trajnih nervnih veza u strukturama mozga, koje se odlikuju povišenom spremnošću za delovanje. Navike mogu biti štetne (pušenje, alkoholizam, narkomanija, navika da se grizu nokti itd) i korisne. Korisnih navika ima mnogo i one su nam potrebne, jer automatizuju radnje i umanjuju stepen svesne pažnje.

Kakve navike karakterišu naš odnos prema zdravlju? Zbolela nas je glava - uzeli smo tabletu, zbolela su nas leđa • na fizikalnu terapiju, porasla nam je temperatura - trčimo lekaru, tj. kad se desi nešto sa zdravljem - potrebna nam je pomoć sa strane.

Retko ko pomišlja da čovek može sam mnogo brže i bolje da resi problem koristeći rezervne snage svog organizma. Naravno, samo u slučaju ako se problem nije produbio, kada je stvarno potrebna pomoć sa strane. **Čovek mora sam da snosi odgovornost za svoje zdravlje.**

Zamislite kuću čiji se domaćin ne brine o njoj, ne održava je, ne obavlja preventivne radove. Posle izvesnog vremena takva kuća će biti zapuštena i biće neophodne ozbiljne popravke. Isto je i sa organizmom, koji je dom naše duše.

Ako se čovek ne brine o svom zdravlju, ako ga ne održava, organizam se brzo troši, stari, javljaju se problemi. Kada govorim o negovanju i brizi, mislim, naravno, na sopstvene snage. Ko bolje od nas poznaje naš organizam, ko je osim nas zainteresovan za njegovo dobro funkcionisanje? I zato onaj ko stvarno hoće da izmeni svoj život u pozitivnom smeru mora, pre svega, da shvati i prihvati ono što je prethodno napisano.

Prvi korak ka istinskom zdravlju je oslobađanje od starih navika i formiranje novih. Neophodna je, pre svega, čvrsta i bespogovorna rešenost da se deluje u naznačenom pravcu. Dok se takva odluka ne donese, teško je razviti dovoljnu snagu za rad na sebi. Prihvaćeno rešenje obrazuje u nervnom sistemu neophodan energetski centar, koji će obezbeđivati delovanje na realizaciji odluke. U prvo vreme treba se truditi da se stvore uslovi koji će blagotvorno uticati na formiranje i održavanje novih navika: čitati literaturu na ovu temu, družiti se sa ljudima koji imaju ista interesovanja. Veoma je važno da se nijednom ne odstupi od postupanja po novim navikama sve dotle dok se one ne učvrste u tolikoj meri da njihovo slučajno narušavanje više ne predstavlja opasnost. I najzad, u prvo vreme treba stalno vežbati, da bi se stvorila navika. Stalno ne znači svakog dana, može to da bude svakog drugog ili trećeg dana, ali stalno. Postojanost i ritam su zaloga uspeha. Detaljnije ćemo o vežbanju govoriti kasnije. Dakle, **prvi koraci na putu ka zdravlju i promenama u životu su želja, donošenje čvrste odluke i formiranje novih navika.**

POZITIVNO PSIHOEMOCIONALNO RASPOLOŽENJE

Postoji još jedna važna komponenta uspeha. Vežbe koje su opisane u ovoj knjizi su jedinstvene, one imaju ogromnu snagu i one su sredstvo koje može da otkrije čovekove unutrašnje rezerve za rešavanje životnih problema. Ali, vežbe imaju veliku snagu onda kada poseduju emocionalnu obojenost, tj. kada se rade u^ pozitivnom raspoloženju, sa željom i radošću. Baš to raspoloženje omogućava "otvaranje vratanaca" u podsvest i čisti je od "negativnosti". Ali vi možete da pitate: "Pa gde da uzmem takvo raspoloženje, ako sam loše raspoložen, ako osećam slabost u telu?" U tom slučaju, ono se može lako stvoriti veštački. Setite se kakav vam je izraz i držanje, kada vam je veoma lepo. Vi tada ne koračate nego prosto letite na prstima. Oči vam sijaju, zrače srećom, što je zarazno za druge. Znači, unutrašnje stanje radosti je delovalo na materiju, tj. na mišiće, na razmenu materija.

Eksperimentišite. Stanite pred ogledalo i zauzmite pozu srećnog čoveka, osmehnite se, podignite obrve, ne zaboravite da se ispravite, dišite kao srećan čovek. Ostanite u toj pozi pet minuta. Začudićete se: odakle se javilo dobro raspoloženje i, što je najvažnije, bez razloga? Delujući na taj način na mišiće lica, vi ste proizveli dejstvo na psihoemocionalno stanje. I zato, ako pre početka vežbe niste dobro raspoloženi, napravite to raspoloženje veštački i održavajte ga za vreme vežbanja.

Poželjno je da se dobro raspoloženje stvara ujutru, kada je posle sna naša podsvest otvorena. Ako ujutru ustanete loše raspoloženi ili sa rđavim mislima, to će lako proći u podsvest i ceo dan će vam biti pokvaren. Zato se trudite da ujutru budete dobro raspoloženi, a ako niste stvorite dobro raspoloženje veštački.

Pozitivno psihoemocionalno raspoloženje je tajna uspeha, ne samo u ovim vežbama, već i, u svakom poslu. To, ne samo da povećava umne sposobnosti - jasnoću mišljenja, pamćenje itd, već i, stvara u čovekovom biopolju takve vibracije koje deluju na okruženje i doprinose uspehu u poslu. Time što prenosimo svoju radost na ljude, koji nas okružuju, mi dobijamo prenetu energiju nazad i time udvostručavamo svoju snagu.

Glava 7

ČIŠĆENJE POMOĆU MISLI

*Misao je izvor delovanja,
i zajedno s tim ona je carica svih nas.*

Soares

*Potrebno je daje delovanje oduševljavala
misao. Inače je ono beskorisno.*

Rože Marten de Gar

MALO O KLASIČNOM ČIŠĆENJU

Nadam se da čitalac više ni malo ne sumnja da je za dobro zdravlje i harmoničan život neophodno čišćenje organizma, psihičko i fizičko. Zato ćemo preći na neposredno čišćenje organizma. Pošto je metoda rada sa psihom, koju predlažem, u direktnoj vezi sa ideomotornim fizičkim čišćenjem organizma i ne može se objasniti bez znanja o tome, prvo ćemo govoriti o fizičkom telu.

Postoji mnoštvo raznih metoda za čišćenje organizma i sve one imaju svoje prednosti i svoje nedostatke. U osnovi, to su metode za čišćenje debelog creva, jetre, bubrega, limfe." Neću govoriti o nedostacima svake metode, većina ih je, u krajnjem rezultatu, korisna i može se primenjivati, ali sve one imaju zajednički nedostatak. Potrudicu se da to objasnim detaljnije.

Čitalac već zna da se, kao proizvod zastojnih procesa u međucelijskoj tečnosti tkiva organa, stvaraju otpaci, koji dovode do nastajanja problema u nekom delu tog organa. Uzmimo jednu od poznatih metoda za čišćenje, na primer čišćenje jetre. Zagađenje jetre je, po pravilu, povezano sa zastojem žuči, stvaranjem kamenja. Da bi se otklonilo to kamenje vrši se čišćenje pomoću maslinovog ulja i soka od limuna. I to deluje efikasno, izlazi mnogo kamenja. Efekat čišćenja se objašnjava širenjem žučnih kanala između jetre i žučne kese i pojačavanjem kretanja žuči, koja izbacuje nakupljeno kamenje. Čišćenje je dobro, i sam sam ga više puta obavljao. Ali zamislite, dragi čitaocu, da se posle ovog čišćenja ponovo stvara kamenje. Da li je to moguće? Naravno da jeste i, više od toga, vrlo verovatno dosta brzo. Zastoj žuči i kamenje se javljaju kao rezultat postepenog taloženja otpadaka u međucelijskom prostoru jetrena uzrok su, kao što čitalac već zna, zastojni procesi u njemu. Znači, da ne bi došlo do ponovnog stvaranja kamenja, treba, prvo ukloniti zastojne procese u tkivu jetre, a zatim održavati to

normalno stanje specijalnim vežbama (o čemu ću govoriti u daljem izlaganju). Ista je situacija i sa drugim c-ganima. Da bi se suštinski resio problem čišćenja, neophodno je da se on resi na ključnom nivou, tj. da se uklone zastojni procesi u međučelijskom prostoru organa. Neke metode za čišćenje debelog creva, jetre, bubrega itd. treba primenjivati kao grube, pripremne, o čemu će, ta kode, biti reci.

IDEOMOTORNE PULSACIJE - OSNOVA METODE

Priroda je sama smislila mehanizam za uklanjanje zastojnih procesa u međučelijskom prostoru i ćelijama, mehanizam oslobađanja od otpadaka. Kao što smo već rekli, prvo - razni potresi, hodanje, trčanje, skakanje; drugo - vibracije ćelija i treće - sile skupljanja ćelija, do čega dolazi prilikom skupljanja mišića. Sila vibracija ćelija je prilično mala. Za stvaranje potresa i skupljanja ćelija potrebno je redovno fizičko kretanje, što malo ko radi. A tome se dodaju naprezanja od psihoemoci-onalnih poremećaja ... Nije nimalo čudno što sa vremenom raste broj raznih bolesti.

Šta se može preporučiti čoveku da bi se izbegli zastojni procesi? Prvo što pada na pamet je bavljenje sportom, trčanje, skakanje, razni pokreti, vežbe. I to stvarno ne bi bio loš izlaz iz tog stanja da nema nekoliko "ali". Najhitnije je da, ako želimo da dođemo do efekta, treba time da se bavimo nekoliko sati na dan, baš onako kako je to radio drevni čovek u borbi za održanje. Za savremenog čoveka je to nerealno. Osim toga, postoji i druga strana fizičkog opterećenja. Čak i zdravom čoveku sati fizičkog opterećenja mogu da preopterete srce, da ne govorimo o bolesnim ljudima. I na kraju, postoje ljudi koji jednostavno nemogu da rade fizičke vežbe. To su invalidi, ljudi koji su oslabili zbog bolesti.

I sada je došlo vreme da opišem metodu zbog koje sam napisao ovu knjigu. Meni se posrećilo da nađem način za čišćenje organa na najdubljem - ćelijskom nivou. Tu metodu mogu da koriste svi

ljudi, bolesni i zdravi (radi preventive), invalidi i slabi. Metoda je prosta, prirodna i efikasna, ne zahteva mnogo vremena, ali zahteva redovno upražnjavanje. Kao što se, uostalom, redovno umivamo, peremo zube, a mogli bismo to i da ne radimo, ali bismo se osećali mnogo gore i još više bismo skratili dužinu svog života. Ali, pređimo direktno na metodu.

Ako vi, dragi ^čitaoci, uzmete u ruku visak (parče metala ili kamenčić, obešen na dugačku nit) za kraj niti i zamislite da se visak izdužuje, kroz nekoliko sekundi on će stvarno početi da se izdužuje. A sada zamislite da se on pomera ustranu - visak će izmeniti smer. Uradite drugi eksperiment. Skoncentrišite se na kažiprst i zamislite da je u njemu počela da pulsira krv u krvnim sudovima. Kroz nekoliko sekundi prst će se zagrejati, a kroz još nekoliko sekundi vi ćete stvarno jasno osetiti pulsacije. Uradite ovaj eksperiment sa celim dlanom. Efekat će biti isti, razlika je samo u tome što će pulsacije dlana početi malo kasnije. Sve što je opisano se zove ideomotorni akt ili kretanje.

Tačna definicija reci **ideomotorni akt** je, (grč. idea - ideja, misao, lik i lat. motor - onaj koji dovodi do kretanja), je ispoljavanje nervnih impulsa, koji obezbeđuju neko kretanje ili predstavu o tom kretanju. U medicinskoj enciklopediji piše: "Povećanje tonusa ili slabo skupljanje mišića, koji učestvuju u ostvarivanju kretanja, koje se javlja kod čoveka prilikom zamišljanja tog kretanja". Svi ljudi imaju ideorr. torne reakcije. Osim toga, zamišljanje kretanja je najjači od svih drugih oblika zamišljanja. Još je akademik 1 Pavlov, dobitnik Nobelove nagrade, pisao: "Davno je primećeno i naučno dokazano: kad mislite o određenom kretanju " vi ćete ga nevoljno, ne primećujući, izazvati".

Prilikom zamišljanja kretanja, javljaju se, ne samo mišićno-pokretne reakcije nego, i vegetativno-vaskulame, ubrzanje pulsa, disanja. One su analogne onima koje se javljaju pri stvarnom kretanju, mada su manjeg intenziteta. I baš su te ideomotorne reakcije uzete za osnovu metode. Mislim da se čitalac dosetio da je naš krajnji cilj - stvoriti određena kretanja unutra, u tkivima unutrašnjih organa i delova tela, da bi se uklonile zastoje

pojave. A pri tome uraditi to tako da se ne potroši ogromna energija i vreme, drugim recima da proizvedemo rad sa najmanje naprezanja. Zamislite da hoćete da poboljšate cirkulaciju tečnosti i krvi u koži gornjeg dela leđa. Da biste to postigli vi trčite, skačete, radite razne fizičke pokrete i na kraju postižete što ste hteli. Ako uradite masažu te oblasti, dobićete još bolje efekte i za kratko vreme. Fizičkim vežbama, hodanjem i trčanjem, mi možemo da pojačamo cirkulaciju krvi i međućelijske tečnosti u telu, možemo i masažom, ali ne možemo da delujemo direktno na unutrašnje organe. Istina, postoji laka masaža organa za varenje prilikom disanja pokretima dijafragme, ali to očigledno nije dovoljno. I baš tu koristimo ideomotornu reakciju, pojačanu dopunskim metodama.

SNAGA PULSACIJA

Poznato je da čovek, pomoću poprečno-prugastih mišića, održava određeni položaj, izvodi pomeranje pojedinih delova tela, drugim recima može njima svesno da upravlja. Drugi mišići, glatki, obavijaju unutrašnje organe. Smatra se da u normalnom stanju čovek ne može njima svesno da upravlja. Ipak, ako se koriste ideomotorne reakcije to je moguće. Čitalac će se kasnije uveriti u to, kada počne da koristi prikazanu metodu.

I sad, koji tip ideomotornih kretanja izabrati da bi se izvršilo najjače dejstvo na unutrašnjost organizma? Pa naravno, ritmičke pulsacije. Setite se, kada treba pomeriti s mesta neki težak predmet, njega prvo zaljuljaju. Pomoću ritmičkog ljuljanja se izvlači auto koji se zaglavio u blatu, pokreću se ljuljaške i obavljaju mnogi drugi poslovi za koje je potrebna znatna snaga. Ljuljanje je jedna vrsta pulsacija.

Osim toga, pulsacije su najprirodnije za organizam. Svaki organ, svaka ćelija u telu ima svoje ritmičke pulsacije. Još su drevni mudraci Indije i Tibeta tvrdili da je u osnovi svih oblika života pulsacija. Svaki proces u prirodi, među njima i aktivnost čovekovih organa i ljudskog organizma u celini, ima faze uspona i

padova. Sve ^se u prirodi potčinjava ritmovima, oscilatornim procesima. Pošto smo izabrali tip ideomotornih vibracija moramo da ih pojačamo. Da bismo shvatili kako se to radi, malo odstupanje.

Stvaranje ideomotornih vibracija je, na kraju krajeva, rad misli. Postoje tri glavna načina da se maksimalno pojačaju misli: koncentracija, vizualizacija, emocionalno bojenje. Što se više koncentrišemo ! na predmet delovanja, što ga jasnije predstavljamo i što više emocija unosimo u to, delovanje je jače.

Naprimer, da probamo da stvorimo vibracije u jetri. Za to treba da je zamislimo na mestu na kome se nalazi, a zatim da se koncentrišemo na nju, tj. da ispunimo prva dva uslova. Čitalac koji se upoznao sa prvim delom knjige zna malo o radu jetre i gde se ona nalazi. Koncentracija nije kod svih ljudi ista, ali obično nije baš dobra. Sposobnost koncentracije se može povećati vitaminima. Ipak je mnogo lakše koncentrisati se na pulsirajuća kretanja, jer za to postoji pomoćno sredstvo - ritam muzike, koji mnogo olakšava koncentraciju. Doći ćemo do ritma muzike, a za sada ćemo pokušati bez toga.

Dakle, zamislimo da jetra pulsira. To radimo na isti način kao što smo radili sa prstom ili sa viskom. Zamišljamo kako se jetra skuplja i širi u pravcu "leđa-stomak". Mogu se izabrati i drugi pravci: "gore-dole" ili "desno-levo". Samo jasno zamišljanje pulsacija i ništa više. Ritam pulsacija se može zadati po želji (brzo ili polako), na primer: pola sekunde skupljanje, pola sekunde širenje ili: jedna sekunda skupljanje, jedna sekunda širenje. Posle otprilike 30 sekundi -1 minuta ćete primetiti da je jetra počela po malo da se pokreće.

Ima ljudi koji ne osećaju odmah pulsacije. To nije razlog za žalost. Zakon ideomotornih kretanja je isti za sve. To što se ne osećaju pulsacije ne znači da ih nema. One su, jednostavno, u početku slabije, jer ne postoji utreniranost. Najvažnije^ je da se odmah ne donose zaključci o svojim sposobnostima. Čim čovek počne da sumn,d i da se razočara u sebe, on se blokira na podsvesnom nivou. Onaj ko ne oseća fizičke pulsacije, ili ih oseća

vrlo slabo, mora da zna da će do toga doći u toku vremena, naročito kada počne da koristi muziku..

Postoji i druga krajnost, ljudi osećaju pulsacije veoma jako, tako da počinje da se kreće koža na stomaku. Neke ljude to plaši, ali želim odmah da umirim takve ekstrasposobne - to uopšte nije opasno. Jednostavno će čišćenje (u datom slučaju jetre) početi mnogo brže, pa će, zbog toga, i reakcija nastupiti brže (o reakcijama je već bilo reci), ako je, naravno, jetra dovoljno zagađena. Ali, idemo dalje.

RITAM MUZIKE - DRUGA POKRETAČKA SNAGA METODE

Dakle, ideomotorne reakcije su osnova metode. Naš je zadatak da mislima pokrenemo taj motor kretanja što je moguće jače. Ritam muzike izlazi na kraj sa tim problemom, ne može biti bolje. Setite se, kada ste slušali ritmičku muziku noge su same počele da se kreću po taktu, bez vaše svesne namere. To je bilo ideomotorno kretanje svoje vrste i njega niste pokrenuli vi nego muzika. Da rasmotrimo prvo naš slučaj.

Kada se koncentrišemo na organ i dajemo mu zadatak da pulsira i u isto vreme se čuje ritmička muzika, naša se svest nehotice potčinjava tom ritmu, ulazeći u rezonancu sa njim. Rezonanca - to je slaganje učestanosti, pri čemu dolazi do povećanja amplitude signala, u ovom slučaju misli. Prirodno, pri tome će pulsacije organa biti jače onoliko koliko su jače ideomotorne reakcije. Da bi bilo jasnije, zamislimo da je naša misao neka sila koja polako zaljuljava ljuljašku (organ). Ali, dodata je još jedna sila (muzika) koja deluje u istom smeru i ljuljaška je počela jače da se ljulja. A muzika ne samo što ulazi u rezonancu s mišlju, ona ima još jednu osobinu - stvara psiho-emocionalnu obojenost rada sa organom, što mnogo pojačava efekat dejstva.

Ni za koga nije tajna da motivacija, želja, čine da je posao interesantniji i produktivniji. To je važno u svakom poslu, a naročito u individualnom. Na žalost, malo je ljudi naviklo da rade sami sa sobom i da bi se stvorila takva navika vežbe treba da

budu interesantne, zanimljive. Bavljenje trčanjem, plivanjem ili drugim oblicima sporta će biti korisno samo ako se to radi sa zadovoljstvom, sa pozitivnim emocionalnim raspoloženjem. Ima ljudi koji to ne shvataju i pokušavaju, na primer, da trče i pri tome ništa ne osećaju, neki put se prosto teraju da trče. Verujte, od toga neće biti nikakve koristi, čak može biti štete. U svom radu sa učenicima ja posebno obraćam pažnju na emocionalnu obojenost metode ili vežbi kojima ih učim. Jer je veoma velika razlika između prostog mehaničkog obavljanja vežbi i onog emocionalno obojenog.

U opisanoj metodi muzika igra dvostruku ulogu, ritam pojačava misli i pored toga stvara psihoemocionalno raspoloženje, tj. rad postaje interesantan, što na kraju dovodi, takođe, do pojačavanja misli.

Muzika mora da bude ritmična i u isto vreme prijatna za slušanje. Nikako oslabljena, naprotiv pojačana. Vrlo je poželjno da budu bubnjevi. Što više ritma to bolje. Najzad, nije naodmet imati posebnu muziku za svaki organ. Ritam treba odabrati intuitivno, onaj koji najviše odgovara. I konačno, muzika mora biti bez reci, reci mogu da odvlače pažnju. Moja žena Ivona i ja smo, kada smo se pripremali za prvi kurs ove metode, prišli tom problemu vrlo ozbiljno i odlučili smo da stvorimo svoju muziku, najbližu metodi. Bili smo kod mnogo kompozitora pre nego što smo sreli y. Tirešina. On je odmah shvatio našu zamisao. Rezultat zajedničkog tromesečnog rada je ritmička muzika koja je u potpunosti opravdala naša očekivanja. Grube vibracije debelog creva i lirski ritmovi štitne žlezde, muzički efekti peska koji izlazi iz bubrega i vode u tankom crevu na najbolji način ostvaruju vezu misli i unutrašnjih organa. Najbolja pohvala je bio aplauz 30 učesnika prvog kursa u Štokholmu, posle prve odsvirane melodije. Zato, još jednom, želim da podvučem važnost dobrog izbora muzičkih ritmova.

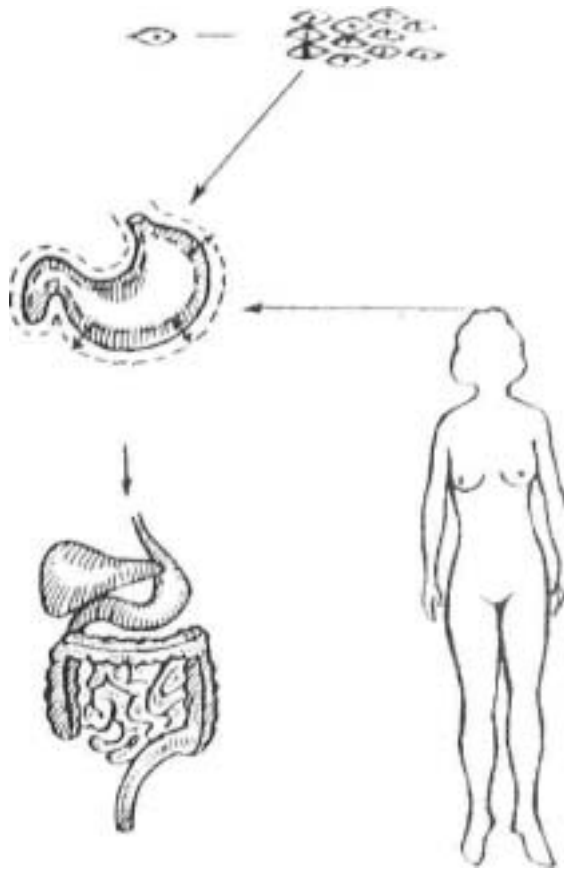
DELOVANJE METODA IDEOMOTORNOG ČIŠĆENJA NA ORGANIZAM

Na kakav način se obavlja čišćenje organizma? Setite se, kada ste inali čir ili kad van se zagnojila zanoktica, u početku je bolelo, a onda, posle nekoliko dana, pre nego što će doći do isticanja gnoja, osećali ste pulsacije na obolelom mestu. Covek koji je to doživeo zna: ako su nastupile pulsacije uskoro će izaći gnoj i doći će do ozdravljenja. Tako organizam aktivira svoje snage da bi, konačno, potjedio infekciju. Gnoj, koji je izašao, je rezultat uspešne borbe leukocita sa infekcijom. Koristeći ideomotomu metodu, mi sami stvaramo pulsacije da bismo pomogli organizmu da se oslobodi "nečistoće".

Dakle, skoncentrisali smo se na neki organ, uključili smo ritmičku muziku, počeli da stvaramo pulsacije u mislima i posle nekog vremena počeli stvarno da osećamo pulsacije. To znači da se međucelijska tečnost aktivira i metaboliti, koji su zastali, počinju da se pomeraju. Istovremeno se aktiviraju bezbrojni kapilari, koji prožimaju taj organ, i njihov venski deo počinje da isisava i odnosi metabolite.

Delovi međucelijskog prostora, oslobođeni od otpadaka, dovode do poboljšanja dotoka hranljivih materija i kiseonika u ćelije, tj. poboljšava se ishrana ćelija.

Sada ćemo preći na bioenergetsku stranu metode. Misao je energija. Stvoriti zamišljene vibracije znači stvoriti energetske vibracije. Ako se skoncentrišemo na organ, dolazimo u energetski kontakt sa njegovom oblogom biopolja i, stvarajući u mislima vibracije tog organa, mi, ustvari, teramo njegovu biooblogu da vibrira.



Slika 19. Vibracije obloge biopolja i ćelija mišića želuca izazvane mislima

Na si. 19 čovek koji u mislima stvara vibracije želuca izaziva vibracije njegove biobloge, a preko nje mišićnih ćelija želuca. Podsećam čitaoca da obloga biopolja odražava informaciju o fizičkom stanju organa i ulazi u Informacionu vezu sa drugim organima i mozgom. I tako, stvarajući vibracije u oblozi biopolja, mi, ustvari, poništavamo učestanost zastojnih ili bolesnih procesa u organima.

Da bi bilo jasnije, vratimo se na si. 12a na kojoj je prikazan zdrav organ i pored njega učestanost njegovog biopolja, a na Si.12a je prikazan organ sa zastojnim procesom i njegove učestanost. Kao što se vidi na si. 12b vibracija organa sa zastojnim procesom je snižena u zoni zastoja. Kada se vibracije stvore mislima dolazi do

izravnavanja učestanosti u celoj oblozi biopolja - potiskivanje niskih vibracija u toj zoni. Ljudi koji se bav<*> bioenergetskom terapijom zastoje procese osećaju rukama kao hladnoću, a posle rada sa pulsacijama primećuju promene - ujednačavanje temperature celog organa. Muzika je, takođe, vrsta vibracija, koja pojačava energiju misli i pomaže da se obloga biopolja jače zaljulja, a preko nje i sam organ. Možda je neiskusnom čitaocu teško da razume da se pomoću bioenergije može zaljuljati ili izazvati kretanje fizičkog tela. Neka se takav čitalac seti kako ljudi, koji na pozornici prikazuju hipnozu i slične stvari, privlače sebi preplašenog medijuma ne dotičući ga rukama. Nije teško postići taj efekat, treba samo uspostaviti kontakt sa oblogom covekovog biopolja i privući je sebi, a za njom će poći i fizičko telo.

U produžetku razgovora o delovanju ideomotornog čišćenja organizma vrat ćemo se ponovo na fizičko telo. Ideomotorne pulsacije obavljaju još jedan vrlo važan posao - one neposredno smanjuju unutrašnja naprezanja organa i delimično i celog tela. Isto kao što masaža smanjuje napetost u mišićima na površini tela - ideomotorna masaža smanjuje napetost u mišićima i tkivima unutrašnjih organa.

Specijalni aparat Brain Storm, koji registruje ukupnu unutrašnju napetost mišića u čoveku i prikazuje to u brojevima, lako može da pokaže efekat umanjenja napetosti celog tela. Po pravilu, ljudi koji su mirni i uravnoreženi imaju napetost 40. Ljudi koji su nespokojni, uzbuđeni, potčinjeni - oko 60.1 kada zatražimo od tih ljudi da se opuste u vreme merenja, to se, često, ne događa, a ako se i dogodi, naprezanje se smanjuje za 1-2 jedinice. Onda, učimo čoveka da stvori pulsacije u nekom delu tela i zatim odmah merimo napetost. Po pravilu, kada ostvaruje ideomotorne pulsacije čovek može da smanji napetost za 20-30 jedinica. To je moguće zahvaljujući tome što se, kad se ostvaruju ideomotorne pulsacije, čovek automatski nalazi u meditativnom stanju. I to u aktivnoj dinamičkoj meditaciji.

Meditacija (od latinskog *med/tat/o* - razmišljanje) - to je umno delovanje čiji je cilj dovođenje čovekove psihe u stanje produbljenosti i usredsređenosti; to se manifestuje telesnim slabljenjem, nepostojanjem emocionalnih pojava, oslobađanjem od spoljnih objekata. Nadam se da je čitalac čuo za korisnost meditacije u smanjenju napetosti i učvršćenju zdravlja.

Dakle, kao rezultat ideomotornih pulsacija događa se sledeće: o oslobađanje međučelijskog prostora od otpadaka; *=> aktiviranje kapilara i poboljšanje ishrane ćelija; & bolja prohodnost ćelija imunološkog sistema - leukocita - do mesta infekcije; o aktiviranje kretanja elektrona i jona, a preko toga i poboljšanje proticanja reakcija oksidacije i obnavljanja; o brisanje negativnih informacija iz obloga biopolja organa; *=> snižavanje napetosti organa i delimično celog tela; o automatski ulaz u meditativno stanje.

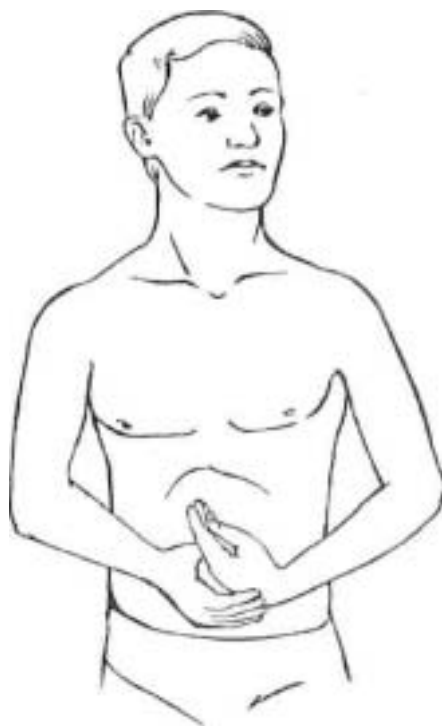
Mislim da čovek može da dobije mnogo u zamenu za utrošeno vreme, ako bi radio sa ovom metodom. Uostalom, o vremenu, koje je potrebno za ovaj rad će biti reci prilikom prikazivanja konkretnih čišćenja.

PRITISKANJE STOMAKA - DIVNA DOPUNA METODE

Dok sam radio na ideomotornom čišćenju organizma, imao sam sreću da se upoznam sa interesantnom metodom moskovskog profesora A. Ogulova koja se zove "Visceralna terapija" (od *viscera* - unutrašnjost, tj. unutrašnja, ona koja se odnosi na unutrašnje organe). Suština metode je pritiskanje stomaka rukama da bi se otklonili zastojni procesi u organima želudačno-crevnog trakta. Ideja, koja je u osnovi metode, je sledeća: većina bolesti je povezana sa zastojnim procesima u organima želudačno-crevnog trakta, a rad drugih organa zavisi od funkcionisanja c.gana koji su smešteni u stomaku. Naprimera, mozak i oči veoma mnogo zavise od rada jetre, funkcionisanje

debelog creva utiče na nos i grlo, čak je i kičma povezana sa stanjem organa koji se nalaze u stomaku. Ova terapija, koja uklanja zastojne procese i zapaljive procese u organima stomaka, leci mnoštvo bolesti, među njima i bolesti nervnog sistema, zglobova, kože. Metoda je postala popularna u medicinskim krugovima. Specijalisti Medicinske akademije u Moskvi su prihvatili ovu metodu, pa čak i neurohirurzi sada lece "kroz stomak" bolesnike koje bi ranije obavezno operisali. Meni je visceralna terapija vrlo bliska, pošto se u njoj, kao aktivni uzrok bolesti, posmatra poremećaj krvotoka i zastojni procesi. Metoda je prosta i pristupačna. Na početku bolesti, kada se tek javljaju prvi simptomi, treba rukama pritisnuti bolesni organ dok ne nestanu bolovi. Zatim se ugao pritiska menja i postupak se ponavlja. Na taj način se dolazi do toga da organ ne boli. Zahvaljujući tako jednostavnom postupku, rad organa se bitno poboljšava i u potpunosti se obnavlja. Pošto sam se upoznao sa ovom terapijom i pošto sam se uverio u njenu efikasnost, odlučio sam da njome dopunim svoju metodu.

Stvar je u tome što pomoću ideomotornih impulsa prolazimo do najdubljeg tkiva - ćelija, međućelijske tečnosti, kapilara i aktiviramo ih. Na velike krvne sudove, kao što su vene, venole, arterije, arteriole, ti impulsi slabije deluju. Ovde će mehaničko delovanje biti efikasnije. I u tom slučaju, metoda visceralne terapije odlično odgovara. Ja sam je samo malo izmenio, kao dodatak ideomotornim vibracijama. To se radi na sledeći način. Sedeći, ležeći ili stojeći pritiskamo svaki deo stomaka, koristeći za to četiri ispružena prsta ili pesnicu. Može se jednom rukom pritiskati, a drugom pomagati (si. 20). Uzmimo, na primer, oblast želuca. Počinjemo da pritiskamo što možemo dublje. Ako se javi bol, držimo ruku dok bol ne nestane. Ako nema bola, kad dođemo do maksimalne dubine, vršimo vibrirajuće pokrete, kao da pokušavamo da prodremo dublje. Zatim, pomeramo ruke bliže jetri i sve ponavljamo. Na taj način prelazimo ceo stomak. Svaki pritisak sa vibracijama treba da traje oko 30 sekundi. Za ceo stomak trebaće oko 5 minuta.



Slika 20. Pritiskanje stomaka - jedna ruka pritiska, druga pomaže

Pomoću ovog postupka mi, prvo, radimo neku vrstu duboke masaže unutrašnjih organa. Ona poboljšavanja snabdevanje krvlju, smanjuje zastoje procese, naročito u velikim krvnim sudovima. Drugo, to je dobra priprema pre ideomotornog čišćenja. Pravilnije bi bilo reći, to je već početak čišćenja, ali samo površinskih slojeva. Bol znači da je zastojni proces otišao dosta duboko i da pri pritisku nastaje grč. Dalje pritiskanje dovodi do uključivanja većeg broja krvnih sudova i bol iščezava.

Preporučujem da se ova terapija radi ne samo u toku programa čišćenja, nego svakog dana, naročito ujutru - ne može se zamisliti bolja gimnastika za unutrašnje organe.

DIJAGNOSTIČKI ZNAČAJ METODE

Pomoću metode ideomotornih pulsacija čovek može da sudi o stanju organa na početku njegovog čišćenja i na kraju. Po pravilu, u jače zagađenim organima kada se radi sa ideomotornim pulsacijama, oseća se težina, slab bol. Ponekad je, kod veoma zagađenog organa, teško fizički osetiti njegove pulsacije. I naravno, što je veća zagađenost više se oseća težina, bol. I obrnuto, kada zagađenost nije jaka, osećaju se dosta jasne vibracije i nema neprijatnosti. Takve jasne vibracije se osećaju i kada se završi čišćenje zagađenih organa. Prilikom pritiskanja rukom, slika je ista: jako zagađeni organi se oglašavaju bolom.

Kod dugotrajnog zagađenja ili hroničnih problema, mogu se javiti reakcije pri primeni ove metode. Te su reakcije prirodne i ne treba ih se bojati. Jer mi aktiviramo unutrašnje rezerve organizma, a dalje će on sam odraditi šta treba. Naprimer, može se javiti malo povišena temperatura. To govori da je organizmu potrebno da podigne temperaturu da bi aktivirao imunološke ćelije. Ili počinje da se čisti koža. To znači da je u krv ušla velika količina metabolita i da sistem za čišćenje ne uspeva da ih izbaci - deo izlazi kroz kožu. Zbog toga se na koži može javiti osip. Ne treba se uzbuđivati - sve će proći brzo, za 2-3 dana ili malo više.

Može da se promeni boja mokraće. Ako postane tamnija, to je, po pravilu, povezano sa čišćenjem jetre. Zamućenost mokraće ukazuje na čišćenje bubrega: kamenje se prvo drobi, a zatim izlazi u obliku peska. To je dokaz da se sve događa prirodno. Ustvari, organizam radi sam, mi mu samo pomažemo, a organizam sam zna šta je najbolje.

Uostalom, metoda je potpuno bezopasna za organizam i ne izaziva nikakve uzgredne pojave. Ipak, u praksi se, obično, događa da se organizam oslobađa bolesti bez zaoštavanja: stoje ozbiljniji problem, to je reakcija jača. Reakciju ne treba prihvatati negativno, baš obrnuto, treba biti zahvalan organizmu što se

odaziva na vašu brigu. U tom slučaju reakcija prolazi brzo, od 1-3 dana. Ako se čovek uzbuđuje i uznemirava, zbog zaoštavanja bolesti, reakcija se produžava. Na primer, posekli ste prst. Ako se zbog toga naljutite na sebe, rana dugo neće zarasti. A ako pomislite: sad će organizam sabrati svu svoju snagu da to izleći, rana će zarasti vrlo brzo.

Teško je nabrojati sve moguće reakcije, one su individualne, ali ja želim da se posebno zadržim na psihičkim reakcijama. Pošto svaki problem, koji se javlja u telu, ima psihički uzrok, nisu isključene ni psihičke reakcije. Naprimera, čovek je dugo ljut na nekoga i ta negativna emocija vrši uticaj na jetru i izaziva jake zastojne procese. U procesu čišćenja jetre, ta ljutnja može ponovo da pređe iz podsvesti u svest, pre nego što sasvim nestane. To može da traje jedan ili dva dana. Prilikom čišćenja drugih organa, mogu se javljati druge negativne emocije. To je pozitivna stvar, jer ono što je u dubini podsvesti izlazi na nivo svesti i čovek se ne oslobađa samo zagađenosti jetre nego i podsvesti. Moguće je i da se reakcija ne javi, ili da bude toliko slaba i neprimetna da je čovek i ne oseti. To se, po pravilu, događa kada organizam nije jako zagađen.

Ovim ću završiti opisivanje metode. Nadam se da je čitalac shvatio da je namena metode otklanjanje zastojnih procesa u unutrašnjosti organizma koji se, kada se aktiviraju, sami čiste.

Glava 8

ČIŠĆENJE POJEDINIH ORGANA

Da bi se došlo do cilja, pre svega treba ići.

Balzak

Ne odvajaj misli od dela...

Pročitao si - dobro, ali glavno je radi...

P. K. Ivanov

PRIPREMA ZA ČIŠĆENJE

Prelazaći na čišćenje^ pojedinih organa, želim da kažem nekoliko reci kao uputstvo. Čišćenje organa ili sistema ima dve etape: grubo čišćenje, uz korišćenje poznatih načina, i čišćenje pomoću ideomotornih pulsacija. Oba čišćenja se mogu obavljati istovremeno, a može se prvo obaviti grubo čišćenje, na primer 1-2 nedelje, a zatim se prelazi na ideomotorno. Pre nego što pristupite čišćenju, morate se psihički pripremiti i doneti čvrstu odluku da proces čišćenja obavite od početka do kraja. To je veoma važno, zato što ljudi, uglavnom, nemaju naviku da rade sami sa sobom. Kod njih se ta navika nije učvrstila u podsvesti, a "programi" podsvesti su, kao što je poznato, veoma jaki. Da bi se savladao ovaj stereotip i stvorila navika neophodno je izvesno vreme. I ovde će snaga volje odigrati važnu ulogu. Dakle, raspoloženje je neophodno. Pošto se donese odluka, mora se konkretno planirati u koliko sati će se raditi: ujutru, danju ili uveče. Osim toga, neophodno je da se planira nedelju dana unapred. Ako se to ne uradi, postoji opasnost da se prekine.

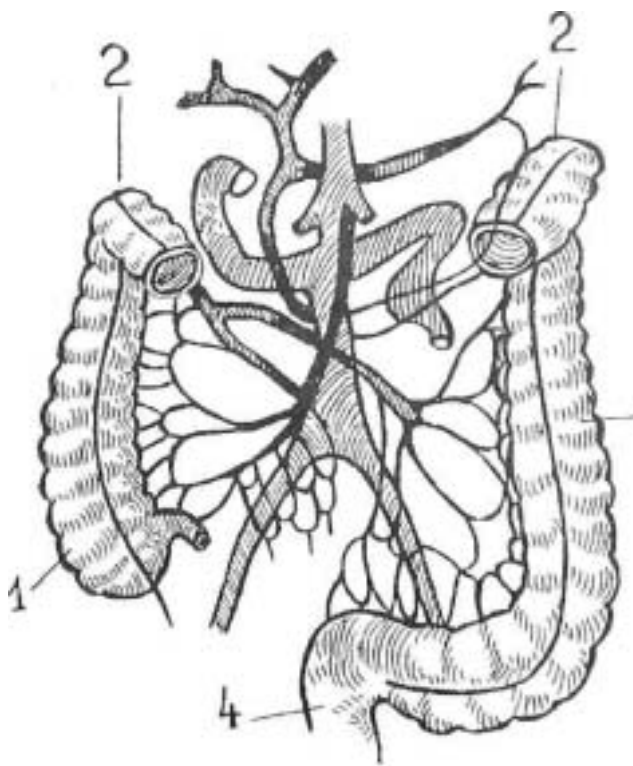
Kontraindikacije za čišćenje organizam su: akutne infektivne bolesti, sve vrste raka, psihičke bolesti, trudnoća, veliki kamenovi u žuči ili bubrezima.

ČIŠĆENJE DEBELOG CREVA

Ulogu debelog creva u organizmu je teško proceniti. Debelo crevo, koje ne radi dobro, šalje u krv ogromnu količinu toksina, preopterećuje njima druge organe, prvenstveno jetru. Ontološke bolesti, problemi sa kožom, nosom, grlom, alergije, bolesti sistema, bolesti krvi i mnoge druge imaju začetak u debelom crevu. Hronični umor, loše raspoloženje, razdražljivost, često su povezani sa problemima u debelom crevu.

Većina ljudi ne shvata u potpunosti koliko je važno da debelo crevo dobro radi. Zbog toga ima toliko probleme sa hemoroidima, zatvorom. Mnogi ne znaju da česti nazebi i hronična kijavica nastaju zbog zagađenja debelog creva, zbog uništavanja njegove mikroflore. Kada bi znali, oni bi očistili debelo crevo, umesto što gutaju tablete i stavljaju kapi u nos.

Pošto znamo koliko je debelo crevo važno, pozabavićemo se njime malo detaljnije. Debelo crevo je završni deo sistema za varenje i dodiruje ili se nalazi u neposrednoj blizini svih unutrašnjih organa. Uslovno se debelo crevo može podeliti na četiri dela (si. 21). Prvi deo je uzlazno crevo; drugi deo - poprečno crevo; treći deo - silazno crevo; četvrti deo - zadnje crevo.



Slika 21. Debelo crevo 1 - uzlazno; 2 - poprečno; 3 - silazno; 4 - zadnje (rektum)

Osnovne funkcije debelog creva su resorpcija (usisava se 95% vode, glukoze, vitamina) i ekstrakcija (izbacivanje izmeta). U slučaju pomešane ishrane, čovek ne koristi oko 10% unete hrane. Neprerađeni ostaci hrane i bakterije, slepljene pomoću sluzi soka debelog creva, stvaraju izmet. Kada se poslednji deo - zadnje crevo - dovoljno napuni, javlja se nagon za defekacijom i crevo se prazni. Hrana se u debelom crevu zadržava, po pravilu, 12-16 sati, zadržavanje veće od 24 sata smatra se zatvorom.

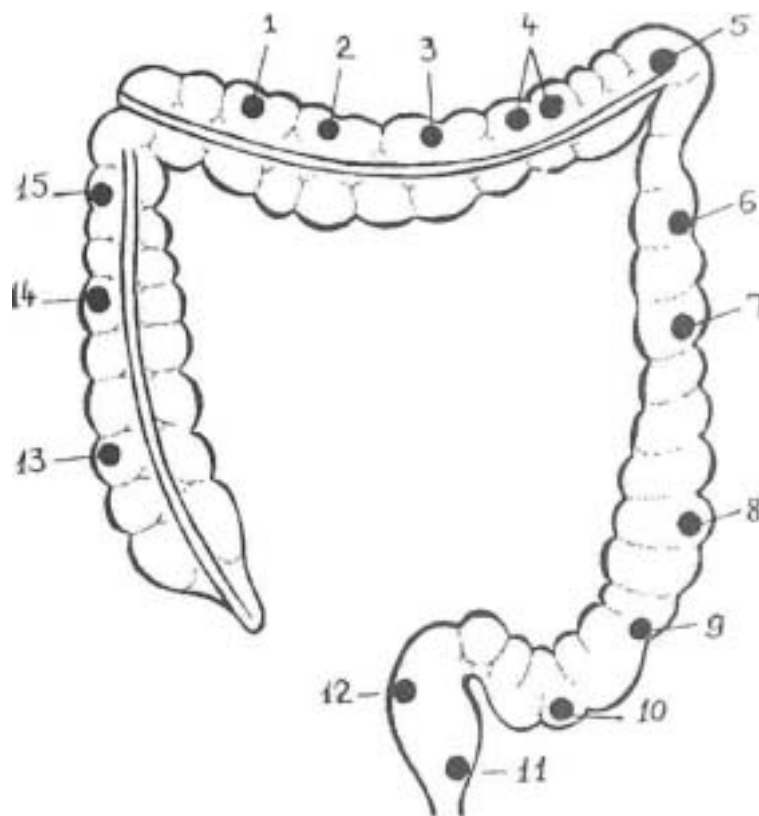
Crevna mikroflora ili korisne bakterije imaju ogroman značaj za debelo crevo i ceo organizam. U debelom crevu se, uz učešće tih bakterija, stvara niz važnih vitamina, naročito iz grupe B, koji podržavaju imunitet i obezbeđuju zaštitu od raka. Pored toga, mikroflora formira i niz fermentata, hormona, utiče na endokrini sistem i nervni sistem.

Celuloza, koja se nalazi u hrani, dolazi do debelog creva u neizmenjenom obliku, jer sokovi za varenje nemaju fermente koji mogu da je razlazu. Pod uticajem bakterija, ona se razlaže i sadržaj biljnih ćelija postaje dostupan za varenje i usisavanje. Celuloza je veoma važna za peristaltiku, mehaničke kontrakcije creva, koje omogućavaju izbacivanje crevnog sadržaja. Da bi se održalo delovanje bakterija, veoma je važno da se sačuva slabo kisela sredina. Osim navedenih osobina, mikroflora ima ogroman energetske potencijal.

Čitalac već zna da oko svakog organa ili ćelije postoji etarsko telo ili biopolje. Biopolje svake korisne bakterije je vrlo jako i one zajedno stvaraju zračenje koje se prenosi na vodu i elektrolite, koji zatim, pošto su usisani u debelom crevu, raznose krvotokom energiju do svih ćelija tela. Mnogi su, verovatno, čuli da se učesnici u istočnjačkim dvobojima pre početka borbe koncentrišu na oblast ispod pupka, koja se zove "hora", puneći se na taj način energijom koja se nalazi tamo. A ta energija nije ništa drugo nego mikroflora debelog creva.

Mikroorganizmi, koji žive u debelom crevu, ispuštaju toplotu u okolinu i na taj način *zagrevaju* unutrašnje organe. Ljudi, kojima je često hladno, treba da obrate pažnju na debelo crevo.

I poslednja funkcija debelog creva, malo poznata čitaocima, je - stimulativna funkcija. Svaki deo debelog creva ima svoje refleksogene zone, koje su prikazane na si. 22. Te zone su refleksnim putem povezane sa odgovarajućim organima i prilikom prolaza kaše od hrane kroz debelo crevo dolazi do stimulacije refleksogenih zona i preko njih do stimulacije organa.



Slika 22. Refleksogene zone debelog creva

- 1 - žučni mehur; 2 - srce; 3 - pluća; 4 - želudac; 5 - slezina; 6 - pankreas;
7 - nadbubrežne žlezde; 8 - bubrezi; 9 - jajnici; 10 - mpkračna bešika;
11 - prostata; 12 - polni organi; 13 - timus; 14 - štitna žlezda; 15 - jetra

PROBLEMI SA DEBELIM CREVOM

Svi uzroci zagađenja organizma se odnose na debelo crevo. Razmotrimo malo detaljnije uzroke tog problema. Poznato je da hrana, na svom putu do debelog creva, mora da prođe kroz želudac, dvanaestopalačno crevo i tanko crevo, da u njima bude prerađena i natopljena tečnostima iz jetre, žuči i pankreasa. Svaki problem u bilo kom od ovih organa trenutno se odražava i na debelo crevo. Na primer, žuč ne učestvuje samo u varenju masti, nego i stimuliše peristaltiku debelog creva. Zbog zastojnih procesa, u žučnoj kesi luči se manje žuči. Zbog smanjenja peristaltike debelog creva, dolazi do zatvora, tj. ostaci hrane će se zadržavati u debelom crevu. Nepotpuno varenje masti, uzrokuje, takođe, da nesvarene masti dospevaju u debelo crevo i menjaju kiselo-baznu ravnotežu, a to negativno utiče na delovanje mikroflore. Održavanje konstantnih vrednosti PH u svin delovima želudačno-crevnog trakta ima ogroman značaj za varenje uopšte i posebno za debelo crevo. Tako će manjak kiseline u želucu usloviti nedovoljnu obradu grudvica hrane, što će uticati na dalji proces varenja u drugim delovima želudačno-crevnog trakta. I rezultat je, stvaranje bazne sredine u debelom crevu umesto slabo kisele.

Poznato je da slabo kisela sredina najbolje odgovara bakterijama i da, osim toga, takva sredina pomaže peristalticko kretanje debelog creva, koje je neophodno za izbacivanje izmeta. Ako je sredina bazna, peristaltika se osetno smanjuje, a to otežava izbacivanje izmeta i dovodi do zastojnog procesa u debelom crevu. Zatvor, zastojni procesi - to je truljenje i tada se u krv usisavaju toksične materije. Osim toga, zbog slabe kiselosti, u želucu se ne uništavaju svi mikrobi truljenja i oni stižu do debelog creva.

Višak kiseline u želucu dovodi do spazmi sluzavih obloga duž celog želudačno-crevnog trakta i do povećanja kiselosti u debelom crevu. Povišena kiselost u debelom crevu izaziva pojačanje peristaltičkih kretanja. Rezultat su česti i obilni prolivi,

koji dovode do dehidracije organizma. Česti prolivi ogolićuju, takođe, sluzavu oblogu debelog creva, dovode do hemijskih opekotina i spazmi. Ponovljene spazme mogu u toku vremena postati uzrok zatvora sa svim posledicama koje iz njega proističu. Na taj način problemi sa debelim crevom često počinju zbog želuca, ili tačnije zbog njegove kiselosti. Osnovni uzrok problema je narušavanje delovanja korisnih bakterija, a PH sredine veoma jako utiču na njih.

Nepravilna ishrana (prvenstveno kuvana i bogata škrobom, bez minerala i vitamina), a naročito nedostatak celuloze, takođe, štetno deluju na mikrofluoru. Poremećaj funkcionisanja miktoflоре izaziva zastojne procese u debelom crevu, zbog kojih se u džepovima (divertikulama) skuplja masa izmeta. Kada se iz ove mase izbaci voda, ona se pretvara u kamenje i ono godinama leži u crevu i stalno šalje toksine u organizam. Dugotrajni kontakt sa ovim kamenjem dovodi do zapaljenja zidova debelog creva i razvija se kolitis. Rezultat prevelikog pritiska izmeta na krvne sudove je zastoj krvi i to dovodi do stvaranja hemoroida. Preveliko naprezanje zadnjeg creva, prilikom defekacije, dovodi do prskotina čmara. Kamenje i zastojni procesi istanjuju zidove debelog creva, te se mogu pojaviti otvori kroz koje toksini prelaze na druge organe. Postoji bolest kože, koju prate veliki plikovi, koja traje godinama i nikakvi lekovi ne pomažu. Tu bolest može da izleči samo čišćenje i uspostavljanje normalnih funkcija debelog creva. Kamenje od izmeta, koje je napunilo debelo crevo, blokira neke refleksogene zone i narušava stimulativnu ulogu creva. Naprimer, kamenje u zoni jajnika može da utiče na njih i izazove zapaljive procese. I najzad, problemi sa mikroflорom (zato što ona stvara važne vitamine grupe B) jako deluju na imunitet i dovode do raznih ozbiljnih bolesti, pa i do raka. Epidemije gripa, koje su u poslednje vreme učestale, takođe, svedoče o narušenom imunitetu stanovništva, pa, prema tome, i do poremećaja funkcionisanja miktoflоре. Kao što vidite, dragi čitaоče, ima se za šta boriti!

Simptomi poremećenog rada debelog creva su:

«=> zatvor, zadah iz usta, zadah tela;

- ° razni problemi sa kožom, hronična kijavica, problemi sa zubima;
- o papilomi pod pazuhom i na vratu ukazuju na postojanje polipa u debelom crevu; pošto polipi nestanu, oni
1 otpadaju sami od sebe;
- o crne naslage na zubima svedoče o postojanju plesni u debelom crevu;
- o stalno nakupljanje sluzi u grlu i nosu, kašalj;
- o hemoroidi;
- o česte prehlade;
- *=> nakupljanje gasova;
- o čest umor.

POSTUPAK ČIŠĆENJA

Pre nego što se počne čišćenje ideomotornom metodom, neophodno je obaviti grubo čišćenje, naročito za one koji imaju ispoljene probleme. Ne može se smisliti ništa bolje nego što je serija klistiranja. Mada ovde moram da kažem kako ja na to gledam. Ja sam protiv čestog klistiranja, prvenstveno zato što organizam ne treba navikavati na takve stvari, bez obzira na to što su korisne. Svaki veštački postupak slabi prirodne funkcije organizma. U ovom slučaju, ako se često koristi klistir, prirodna peristaltika se pogoršava i to može ponovo dovesti do zatvora. I drugo, mešanje u unutrašnju sredinu može da promeni kiselo-baznu ravnotežu, a na to naročito deluje rastvor kojim se vrši ispiranje. Kada je klistiranje neophodno, da bi se izbegle neprijatne posledice, treba napraviti dobar rastvor. Crevo se neće ulenjiti, jer će ideomotorni pokreti, koje ćemo raditi posle klizme, brzo povratiti njegove sposobnosti za kretanje. Sportista posle dužeg prekida treninga vraća mišiće u pređašnje stanje treningom, a mi, stvarajući pulsacije debelog creva, treniramo njegove mišiće.

GRUBO ČIŠĆENJE

Za klistiranje preporučujem rastvor koji je napravio J. Scadilov: o 2 litra vode; o 20-30 gr soli; o 100-150 mililitara soka od limuna.

Rastvor mora da isisava nečistoću iz zidova debelog creva. On to može da radi osmotski (zakon *osmoze*), npr. tečnost sa manjom koncentracijom soli prelazi u tečnost sa većom koncentracijom. Krvna plazma ima koncentraciju soli 0,9% i zato zidovi debelog creva usisavaju sve rastvore sa manjom koncentracijom. Ali ne usisavaju, na primer, morsku vodu. Zato se može umreti od žeđi na moru, ako se nema slatke vode.

Da bi se očistili zidovi creva, treba uzeti rastvor koji se ne usisava, već, naprotiv, isisava vodu. Koncentracija rastvora treba da je malo veća nego u krvnoj plazmi, 1% ili 1,5%. Ne treba da bude veća, jer će višak soli učiniti crevnu sredinu baznom, a to znači uništavanje mikroflore. Baznost rastvora se neutrališe sokom od limuna. Takav rastvor će, s jedne strane, isisavati nečistoću iz zidova debelog creva, a sa druge strane, ne narušava unutrašnju sredinu, tj. njen PH.

Dakle, u toku dve nedelje treba se klistirati svaki drugi dan, što će biti 6-7 puta. To je dovoljno za grubo čišćenje. Klistiranje je najbolje raditi ujutru, od 7-9 sati. Ali može i uveče, pred spavanje.

Kako se klistirati? Pripremite navedeni rastvor (poželjno je da bude mlak), sipajte ga u Esmarhovu posudu i obesite na zid. Namažite uljem ili vazelinom kateter i čmar. Stavite kateter u čmar 7-10 cm duboko, pri čemu treba da ste u položaju na laktovima i kolenima. Prvo pustite svu vodu, a zatim treba leći na levu stranu i potruditi se da se voda zadrži 5-7 minuta, posle čega se izpušta. Kada je debelo crevo jako zagađeno, biće teško uneti

2 litra rastvora. U tom slučaju, prve nedelje treba koristiti sledeći rastvor:

- => 1 litar vode
- o 10-15 gr soli
- => 50-75 mililitara soka od limuna.

Ljudima koji imaju jako povišenu kiselost želudačnog soka ili prskotine u čmaru ne preporučujem klistiranje. Ali, to se tiče samo klistiranja, sve ostalo je moguće i potrebno.

Da bi se čišćenje obavilo, preporučujem sledeće dodatne postupke. Svako jutro na šte srca popiti čašu soka koji sadrži 3/4 šargarepe i 1/4 cvekle. Sok treba da pripremite sami. Ta mešavina daje odličan efekat čišćenja. Zatim, pojesti dve jabuke i ništa ne jesti do ručka. Ostala ishrana treba da bude uobičajena, ali sa minimalnom upotrebom mesa i povećanjem količine salate, naročito kupusa. Ovakva ishrana treba da traje mesec dana. Uzgred, o ishrani. Ja ne podržavam vegeterijanstvo, nego raznovrsnu ishranu sa malim količinama mesa. To je zato što se neke neophodne aminokiseline nalaze samo u mesu. Osim toga, vitamin A se, uglavnom, nalazi u hrani životinjskog porekla, a on nam je neophodan, posebno za zaštitu od raka. A u hrani biljnog porekla ga ima veoma malo.

Istovremeno, od početka čišćenja raditi ujutru pritiskanje stomaka, kao što je ranije opisano. Pritiskanje treba uvesti u svakodnevni život kao gimnastiku stomaka. Zatim odvojiti 30 minuta za ideomotorno čišćenje i to raditi svakog dana u toku dve nedelje.

IDEOMOTORNO ČIŠĆENJE

Pre svega, treba biti sam da niko ne bi smetao. Pripremiti ritmičku muziku, koja najviše odgovara vibracijama debelog creva. Uraditi pritiskanje stomaka (pored onog koje ste radili ujutru). Zatim sedite u udobnu fotelju, opustite se, koncentrišite pažnju na desnu stranu creva (slepo i poprečno-obodno crevo) i, uključivši muziku, počnite da izazivate pulsacije baš tog dela u smeru "levo-

desno". Rdite ovo 3 minuta. Zatim produžite sa pulsacijama, ali sada "gore-dole" još 3 minuta, a zatim u smeru "stomak-leđa", takođe, 3 minuta. Ukupno 9 minuta.

Odmorite se malo, 1-2 minuta, pa počnite da radite sa poprečnim crevom. Ponovite celu proceduru: 3 minuta "levo-desno", 3 minuta "gore-dole", 3 minuta "napred-nazad". Ponovo mali odmor, pa isto sa levom stranom creva. Nju je veoma važno očistiti, jer tamo najčešće dolazi do zastoja.

Ovo raditi dve nedelje, svakog dana po 30 minuta ideomotornog čišćenja, u toku dana klistir i svako jutro umesto doručka mešani sok i dve jabuke. Još jedanput, reći ću šta će pomoći da se grubo očiste zidovi debelog creva - ideomotorne vibracije i pritiskanje će poboljšati snabdevanje krvlju i ukloniti zastojne procese. Dve nedelje je približno trajanje procesa čišćenja. Nekim ljudima će možda biti potrebno tri ili četiri nedelje - sve je to individualno, svakoje zagađen na svoj način. Kada počnete bolje da se osećate i kada se stolica normalizuje, proces je završen. Ali četiri nedelje je maksimalno trajanje. U toku čišćenja su moguće reakcije, o kojima je bilo reci.

Ja neću da kažem da će se za dve, tri ili četiri nedelje zidovi debelog creva potpuno očistiti i da će se snabdevanje krvlju u potpunosti obnoviti. Ali, doći će do znatnog poboljšanja i čovek će to osetiti. Znatno će se popraviti i energetsko stanje, a to nije nimalo nevažno.

Posle čišćenja debelog creva i jetre, za čišćenje ostalih organa nije potrebno mnogo vremena - maksimalno po nedelju dana za svaki. Ali posle svih čišćenja, neophodno je da se svakog dana odvoji 20 minuta za ideomotorne vibracije creva i jetre naizmenično, da bi se održalo zdravlje i da ne bi ponovo došlo do zastojnih procesa u želudačno-crevnom traktu. Ponekad, otprilike jedanput mesečno, treba stimulisati i druge organe. Stomak treba pritiskati svakodnevno, zajedno sa jutarnjom gimnastikom. Našim unutrašnjim organima je potreban periodičan trening, kao i ostalim delovima tela.

ČIŠĆENJE JETRE

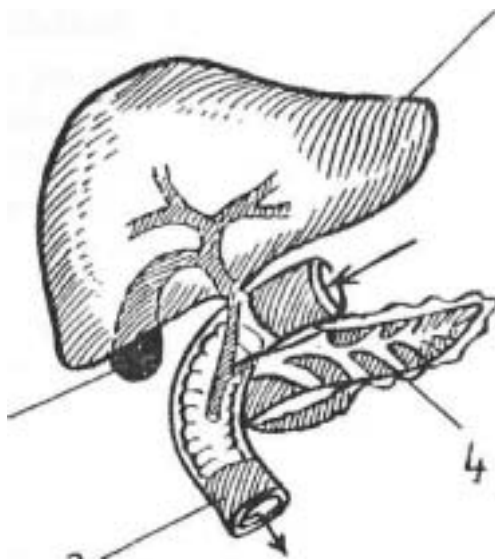
Drugi organ po značaju, koji treba očistiti, je jetra. Jetra je tako smeštena u trbušnu duplju da u nju dospeva sva krv iz creva. Sve što dospeva u želudačno-crevni trakt (pojedena hrana, lekovi, otrovi i dr) nikako ne može da prođe pored glavne laboratorije - svojevrsne pregrade između organa za varenje i unutrašnjosti organizma. I tek posle prerade i promena koje su se desile pod uticaje ćelija jetre i biokatalizatora - fermentata, svi "gosti" napuštaju jetru i ulaze u krv ili ih razlaže žuč. Teško je navesti bilo kakvu funkciju organizma u kojoj ne učestvuje jetra.

Prvo malo o njenim glavnim funkcijama. Nema sumnje da jetra reguliše nivo aminokiselina - proizvedenih proteina i glavnih "ciglica" organizma. Proces varenja i usisavanja masti u crevima je nemoguć bez određenih žučnih kiselina, koje se stvaraju u ćelijama jetre. Pošto dođu u creva sa žuči, te se materije pretvaraju u emulziju kapljica masti koje dolaze sa hranom. One, takođe, pomažu da ih zidovi creva apsorbuju sa produktima, varenja i raznim materijama koje se rastvaraju u mastima.

Jetra stvara jednu od važnih masti - holesterin. Holesterin je, suprotno mišljenju nekih prijemčivih ljudi koji su negde krajem uveta čuli da je on štetan, apsolutno neophodan organizmu za stvaranje membrana ćelija, žučne kiseline, polnih hormona. Štetan je njegov višak, koji stvarno dovodi do bolesti.

Najvažnija biološka uloga jetre je sinteza i razlaganje glikogena, koji se sastoji od molekula glikoze. Zapamtite, glikoza, koja se u ćelijama jedini sa kiseonikom, stvara energiju. I tako se, u toku funkcionisanja organizma, ili stvara rezerva glikoze, ili se, u zavisnosti od potreba organizma, troše njene zalihe. Covek je pojeo slatkiše - koncentracija šećera u krvi se podigla i jetra odmah uzima iz nje glikozu i stavlja je u "skladište" u obliku glikogena. Obrnuto - koncentracija šećera u krvi se smanjila, ćelije jetre odmah razlazu glikogen i unose u krv onoliko glikoze koliko je neophodno da bi se održao konstantan nivo šećera u krvi. U zdravoj jetri se u svakom trenutku nalazi 100-300 grama glikogena.

Jedan od zadataka jetre je - izbacivanje bilirubina iz krvi. Čitalac, koji je zaboravio, može da se vrati na glavu u kojoj se govori o krvi. Jetra pretvara bilirubin u žuč i unosi ga u creva. Za pigment, koji je dospeo u creva, brinu se bakterije. One pretvaraju bilirubin u bezbojnu masu i pigmentu je kraj. Neke bolesti jetre boje ljudsku kožu u žuto. Uzrok tome je što jetra ne može u potpunosti da izađe na kraj sa bilirubinom i on, pošto ulazi u krv u prevelikim količinama, boji kožu.



Slika 23. Jetra i lučenje žuči 1 - jetra; 2 - žučni mehur; 3 - dvanaestopalačno crevo; 4 - pankreas

Posebnu pažnju zaslužuje lučenje žuči. Baš je žuč ta koja odstranjuje iz organizma više od 40 sastojaka, koji su ušli u jetru i koji su u njoj prerađeni. Već navedeni bilirubin je jedan od njih. Žuč ulazi u žučni mehur i iz njega se reguliše njeno lučenje u dvanaestopalačno crevo, u zavisnosti od potreba organizma. Glavna funkcija žuči je uništavanje kiselosti sadržaja koji dolazi iz želuca, stvaranje emulzije masti, uništavanje bakterija truljenja,

aktiviranje motorike creva. Ovo nije ni izbliza potpun spisak osnovnih funkcija jetre.

Ovaj mali izlet u glavnu hemijsku laboratoriju organizma je neophodan da bi čitalac shvatio koliko čovekovo zdravlje zavisi od stanja njegove jetre i kako je važno da se u njoj uspostavi red i da se ona očisti.

PROBLEMI SA JETROM

Pošto kroz jetru prolazi celokupna krv, koja dolazi iz creva, jasno je da, ako u crevima postoje zastojni procesi, krv sadrži veliku količinu toksina, pa se njima preopterećuje i jetra. Toksini se postepeno kupe u međucelijskom prostoru jetre, pa i tamo nastaju zastojni procesi.

Stvaranje kamenja je jedna od glavnih patologija jetre i žučnog mehura. Višak glavnih sastojaka žuči - bilirubina, kalcijuma i holesterina - dovodi do stvaranja odgovarajućeg kamenja - bilirubinskog, holesterinskog, kalcijumovih. Ali često su u kamenu prisutne sve tri komponente.

U zavisnosti od preovlađivanja neke od komponenti, kamenovi imaju različitu boju: holesterin daje žutu boju, kalcijum - crnu, bilirubin mrku ili tamno zelenu. I čvrstoća kamenja zavisi od njihovog sastava. U većini slučajeva kamenje je meko, lepljivo, neki put pliva u žuči. Najtvrdje je kamenje koje sadrži kalcijum, ono je najopasnije.

U zavisnosti od oblika kamena, on može, u većoj ili manjoj meri, da oštećuje unutrašnje zidove žučnog mehura ili žučnih puteva u jetri. Praktično, svi ljudi imaju kamenje, u većoj ili manjoj meri, ali, prirodno, veća količina izaziva zapaljenja i zastojne procese. Stoje kamenje veće i tvrdje, veće su i neprijatnosti.

Uzrok stvaranja kamenja je diskinezija žučnog mehura i žučnih puteva - narušavanje procesa kontrakcija ili motorike mišića žučnog mehura ili žučnih puteva. Ta diskinezija je, po pravilu, povezana sa funkcionisanjem centralnog nervnog sistema, sa

endokrinim sistemom. Nervoza je jedan od čestih uzroka. Drugi uzrok je nedostatak kretanja. Interesantno je da žene imaju šest puta više problema sa žučnim mehurom nego muškarci. I to nije slučajno. Žene imaju grudno disanje, tj. dišu grudima, a muškarci trbušno. Zahvaljujući trbušnom disanju, muškarci stalno dijafragmom, u izvesnom stepenu, masiraju trbušnu duplju.

Postoji još jedan uzrok stvaranja kamenja - poremećen režim ishrane. Prekomerna upotreba masti i ugljenih hidrata u dužem vremenskom periodu može da dovede do viška holesterina i to će dovesti do stvaranja kamenja. Ali, još više holesterinskog kamenja se može obrazovati kada se jako ograniči upotreba životinjskih masti, koje sadrže holesterin. Stvar je u tome što jetra proizvodi mnogo više holesterina nego što upotrebljavamo sa hranom. Pri velikom ograničavanju, na primer, upotrebe mlečnih masti ili jaja, jetra je primorana da jako poveća produkciju holesterina, a posledica toga je - kamenje. Često ljudi, koji nastoje da omršave, ograničavaju upotrebu masti i postaju, zbog toga, žrtve formiranja kamenja.

Simptomi jake zagađenosti ili patologije jetre su:

- *=> osećaj težine ili bola ispod desnog rebra posle jela;
- o često osećanje mučnine, podrigivanje, česti zatvori, naduvenost trbuha;
- *⇒ jeza i slabost posle jela;
- o česte glavobolje;
- *⇒ alergijske reakcije;
- *⇒ bolovi u ramenima;
- o česta nervoza;
- *⇒ žuti nokti na nogama;
- *⇒ jako pogoršanje vida;
- o bol na desnoj strani čela iznad obrve;
- ~> žuta koža i beonjače;
- o gorčina u ustima.

Ako postoji bilo koji od navedenih simptoma treba obavezno obratiti pažnju na jetru i odmah preduzimati mere. Pre svega, treba obaviti čišćenje.

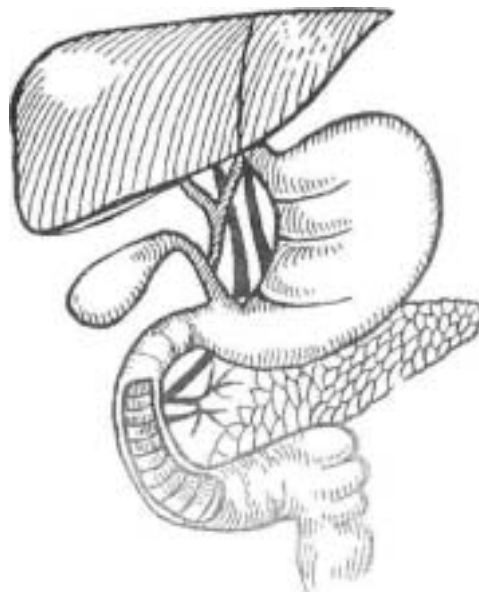
POSTUPAK ČIŠĆENJA

Podsećam da je princip koji predlažem - odstranjivanje zastojnih procesa iz organizma. Isti je i sa jetrom. Obezbedite za čišćenje jetre dve nedelje (to je srednje trajanje, za svakoga je to individualno). U tom periodu treba jesti malo, češće nego obično, 5-6 puta na dan, ali, naravno, umanjiti količine obroka. Zašto je to potrebno? Svaki unos hrane je povezan sa aktiviranjem žučnog mehura i lučenjem žuči. To aktiviranje je potrebno da bi se izbacilo kamenje. Zatim, nekoliko puta na dan treba zagrevati jetru. Stvar je u tome što se većina kamenja sastoji pretežno od holesterina. Toplota ga otapa i ono slobodno prolazi kroz žučne kanale ne izazivajući spazme.

Na koji način zagrevati jetru? Prvi način je - pomoću zagrejanog termofera (sa vodom ili električnog), koji treba staviti tamo gde se nalazi jetra i držati 10-15 minuta. Još je poznati lekar A. S. Zalamov govorio o koristi ovakvog postupka. "Ako hoćeš da budeš zdrav stavi topao termofer na oblast jetre posle svakog obroka." Drugi način, koji proizvodi isti efekat, a po mom mišljenju čak i bolji, je stavljanje ruku na oblast jetre. Leva ruka se stavlja na oblast jetre, a desna na leđa, nasuprot jetri, i drže se u tom položaju 10-15 minuta. Toplota ruku bolje prodire u telo i, osim toga, jetra iz ruku dobija i energiju, što je za nju veoma korisno. Toplota, pored rečenog, ublažava zapaljive procese u jetri i žučnom mehuru.

Sledeća mera je - piti tečnost koja pospešuje izbacivanje žuči. Svako jutro na šte srca treba progutati kašiku maslinovog ulja i pojesti 1/4 grejpfruta. Takođe, dobro je u toku dana popiti 2-3 čaše čaja za žuč, koji se može kupiti bez problema, ali najbolji je čaj od šipka (ljudi sa povećanom kiselinom treba da se uzdrže od ovoga). I, razume se, svako jutro pritiskati želudac 5 minuta. Sve

navedene mere su odlična priprema za ideomotorno čišćenje jetre.



Slika 24. Položaj jetre

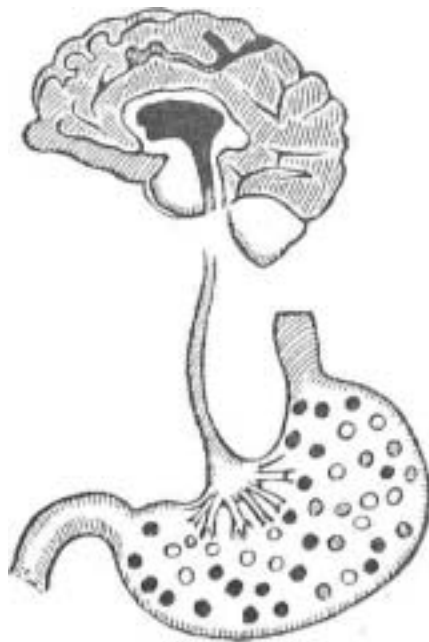
Ideomotorno čišćenje jetre radimo svakog dana po pola sata. Prethodno ispritisakavši ceo stomak, pripremimo ritmičku muziku i počinjemo da stvaramo ideomotorne pulsacije. Za to se, prvo, opuštamo, zatim se koncentrisemo na jetru (si. 24), zamišljajući kako se ona skuplja i širi u taktu muzike. Počinjemo te pulsacije u pravcu, recimo, "gore-dole" i to radimo oko 10 minuta. Zatim, mali odmor, pa ponovo pulsacije u pravcu "leđa-stomak", takođe 10 minuta. Još jedan kratki odmor, pa pulsacije u pravcu "levo-desno", 10 minuta. Dobro je ako jedno od planiranih zagrevanja uradite pre početka ideomotornog čišćenja.

Najbolje vreme za ideomotorno čišćenje je večer, kada je jetra najaktivnija. Zapravo, vreme njene aktivnosti je od 23-3 sata noću. Ali nije obavezno raditi u to vreme, dobro je i uveče od 8-9. U principu, nije velika greška ni ako se radi danju.

Posle dve (tri, četiri) nedelje ovakvog čišćenja, uzimajući u obzir važnost jetre za organizam, neophodno je da se ona održava u dobrom stanju i, kao što sam već govorio, radi svakodnevno sa njom. Stvaranje vibracija u tri pravca u toku 20 minuta sasvim je dovoljno da se ona održi u formi. Naravno, više nije potrebno piti posebne čajeve, ali toplota iz ruku jedanput na dan je uvek korisna.

ČIŠĆENJE ŽELUCA

Pošto smo očistili debelo crevo i jetru, stvorili smo veoma dobre preduslove za poboljšanje rada drugih organa. Krv postaje čistija i zato je mnogo jednostavnije raditi sa ostalim organima. Sledeći organ koji ćemo čistiti je želudac - ne zato što je on treći po zagađenosti, nego zato što od njegovog rada zavisi zagađenost celog želudačno-crevnog trakta. Veoma je važno da se, posle čišćenja debelog creva i jetre, obezbedi normalan rad želuca. Ali, prvo malo o njegovim funkcijama.



Sl. 25. Veza rada želuca sa centralnim nervnim sistemom

Želudac (si. 25) je mišićna kesa i nalazi se u gornjem delu trbušne duplje. Gornji kraj želuca je spojen sa jednjakom, a donji sa dvanaestopalačnim crevom. Zidovi želuca se sastoje od debelog mišićnog sloja koji je pokriven specijalnom oblogom koja se zove epitel.

Osnovna funkcija želuca je priprema hrane, koja dolazi u njega za dalju preradu u crevima. Zato se luči želudačni sok, koji je bezbojna tečnost u kojoj se nalazi sone kiseline, ferment pepsin i dr. Sok obavlja mnogobrojne funkcije. Zahvaljujući visokoj koncentraciji sone kiseline, kao i posebnim materijama koje luči sluzava obloga želuca, sok može da uništi mikrobe koji izazivaju bolesti, a koji su dospeli u želudac, ili da onemogući njihov rast. Osim sone kiseline i fermenata, ćelije želuca stvaraju posebnu sluz, koja se zove mucin i koja ima vrlo veliki značaj za normalno funkcionisanje želuca. Mucin štiti sluzavu oblogu želuca od uticaja sone kiseline, a takođe, i od mehaničkih i hemijskih povreda.

Osnovni problem želuca je narušavanje njegove sekrecije. Promena ove funkcije želuca, koja se sastoji u povećanom nivou sone kiseline (hipersekrecija), zove se gastritis sa povišenom kiselinom. Ako se stvara manje sone kiseline nego što je normalno, u pitanju je gastritis sa sniženom kiselinom. Gastritis je zapaljenje sluzaste obloge želuca, a u hroničnom obliku je praćen narušavanjem lučenja, motorne i resorpcione funkcije želuca. A kao što već znamo, to lančano dovodi do problema sa zagađenjem drugih organa.

Lučenje želudačnog soka, kao i kompletan rad želuca, su direktno povezani sa centralnim nervnim sistemom. Sve naše emocije se odražavaju na rad želuca. I najzad, nimalo nevažnu ulogu igraju način ishrane i pušenje. Zloupotreba ljute hrane, preveliko unošenje masti i ugljenih hidrata, narušavanje režima ishrane - sve to narušava rad želuca. Naš zadatak nije samo da očistimo sluzokožu želuca i obnovimo njegovu motoriku, nego i da izvršimo pozitivan uticaj na nervni sistem.

Za rad sa želucem, potrebno nam je nedelju dana. Oni kod kojih je kiselost normalna, blizu normalne ili snižena, ujutru kao i

obično rade pritiskanje stomaka. Oni kod kojih je kiselost jako povišena, umesto pritiskanja rade 5 minuta kružnu masažu u smeru kazaljke na satu. Čele nedelje treba piti otopljenu vodu, koja blagotvorno deluje na sluzokožu želuca. Treba piti samo vodu (bez ikakvih dodataka) i to onđa kada smo Źedni. Osim toga, treba kuvati čaj od te vode. Čaj mora biti od kamilice ili kantariona, a najbolje je piti naizmenično, npr. ujutru kantarion, uveče kamilicu.

Kako doći do otopljene vode? Vrlo prosto - zamrzavanjem vode u zamrzivaču, a zatim topljenjem. Najzad, led stalno treba pripremati.

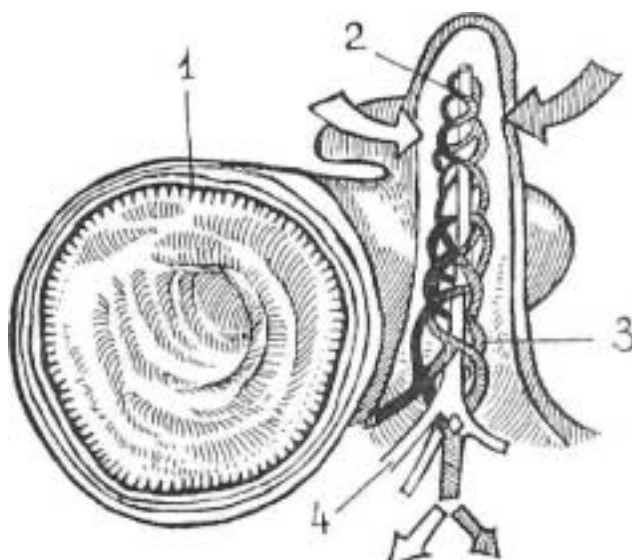
Naš glavni posao je - ideomotorno čišćenje. Kao i obično, pola sata uz pratnju ritmičke muzike. Koncentrišemo se na Źeludac i počinjemo da stvaramo vibracije Źeluca, prvo u pravcu "gore-dole", zatim "stomak-leđa" i "desno-levo". Time ćemo poboljšati snabdevanje krvlju, obnoviti motoriku. A šta je sa nervnim sistemom? Nadam se da se čitalac seća da, radeći sa ideomotornim vibracijama, čovek automatski ulazi u meditativno stanje, skidajući deo napetosti sa tela. To će delovati jako pozitivno na nervni sistem. Zagrevanje Źeluca rukama će, takođe, pozitivno uticati na njega, jer se time odstranjuju zapaljenjski procesi. Zbog toga, isto kao i sa jetrom, treba nekoliko puta na dan, staviti levu ruku na Źeludac, desnu na leđa suprotno od Źeluca i držati tako 10-15 minuta. Posle nedelju dana čišćenja, treba povremeno, bar jedanput mesečno, raditi ideomotorne vibracije 20 minuta.

ČIŠĆENJE TANKOG CREVA

Ulogu tankog creva nije moguće preceniti. U njemu se obavlja osnovno varenje hrane i apsorpcija hranljivih materija u krv.

Specijalna unutrašnja struktura tankog creva (si. 26) omogućava da se dobije maksimalno moguće područje kontakta hrane sa površinom creva da bi se postigla veća apsorpcija hranljivih

elemenata. Ako se unutrašnja površina creva posmatra pod mikroskopom, mogu se videti pravilni prstast* izraštaji, koji se zovu crevne resice. Veličina svake resice je 1 milimetar. Pošto u tankom crevu većina hranljivih materija iz hrane treba da pređe u krv, crevo se efikasno snabdeva krvlju. Svaka resica ima svoj kapilarni sistem (2,3) i limfni kanal (4) koji apsorbuje i odvodi masti u limfni sistem.



Slika 26. Unutrašnja površina creva pod mikroskopom 1 - resice; 2,3 - kapilarni sistem; 4 - limfni kanal

Tanko crevo, pomoću uzdužnih i prstenastih mišića, ostvaruje složena kretanja, kretanja nalik klatnu i peristaltička kretanja. Osnovna fiziološka namena kretanja tankog creva se svodi na mešanje sadržaja i njegovo pomeranje ka debelom crevu. U tankom crevu ima manje zastojnih procesa nego u drugim unutrašnjim organima blagodareći velikoj pokretačkoj aktivnosti. (Još jedan dokaz korisnosti kretanja unutrašnjih organa.) Ali, zbog opšte zagađenosti organizma ostaje nešto i za tanko crevo.

Ako se čišćenje tankog creva ideomotomim kretanjem obavlja nedelju dana, to će biti dovoljno za njega i ono će nam uzvratiti

zbog dobro obavljenog posla, tako važnog za organizam. U toku te nedelje je, takođe, poželjno piti otopljenu vodu i čaj napravljen sa njom od dve komponente - kamilice i sladića. Sladić je koristan ne samo za sluzokožu, on, takođe, aktivira rad endokrinog sistema.

Ideomotorno čišćenje se radi 30 minuta svakog dana, ali, naravno, pre jela ili 2-3 sata posle jela. Uzgred, to pravilo važi za ideomotorno čišćenje svih organa. Ne treba raditi odmah posle jela, jer time odvlačimo energiju od varenja hrane.

Dakle, pritiskamo stomak, pre nego što počnemo rad mislima, zatim se opuštamo i usredsređujemo na tanko crevo, zamišljajući ga kao "klupče", i počinjemo pulsacije sa tim klupčecom, najpre 10 minuta u jednom pravcu, zatim 10 minuta u drugom i 10 minuta u trećem, sa pauzama između, kao što je rečeno. Podsećam da svako ideomotorno čišćenje treba raditi u ritmu muzike.

Posle nedelje čišćenja, opisanu proceduru treba izvoditi svaka dva do tri meseca i to dva dana. To će biti dovoljno da se održi dobro stanje tankog creva, uzimajući u obzir da svakog jutra pritiskate stomak. Pritiskanje naročito dobro deluje na tanko crevo, jer poboljšava snabdevanje krvlju.

ČIŠĆENJE BUBREGA

Bubrezi igraju ogromnu ulogu u funkcionisanju organizma. Osnovne funkcije bubrega su:

- I Čišćenje krvi od produkata razmene, prvenstveno belančevina.
2. Regulacija tečnosti u organizmu.
3. Regulacija kiselo-bazne ravnoteže.
4. Regulacija konstantnosti koncentracije jona u krvi.

Poremećaj rada bubrega je povezan sa mnogo faktora. Uzroci zastojnih procesa u tkivima bubrega su isti kao i u ostalim organima, a to je opisano u poglavlju "Uzroci zagađenja organizma". Osobenost problema sa bubrežima je stvaranje peska i kamenja. Jasno, osnovni uzrok ovoga je poremećaj u razmeni materija. Jetra ovde ne igra najmanju ulogu, jer je ona odgovorna za stvaranje mokraće. Nedostatak vitamina A, preveliko korišćenje mesa, kvalitet vode za piće mogu, takođe, da dovedu do stvaranja kamenja. Infekcija, koja na ovaj ili onaj način dospeva u bubrege, može, takođe, da bude uzrok stvaranja kamenja.

Kamenje se sastoji iz više vrsta soli koje se talože. U bubrežima se proizvode specijalni koloidi, koji sprečavaju taloženje soli i zadržavaju ih u rastvorenom stanju. Kada postoje zastojni procesi, ćelije bubrega stvaraju manje koloida i zato počinje proces stvaranja peska i kamenja.

Postoji mnoštvo raznih metoda za čišćenje bubrega. Bubrezi se mogu čistiti mešavinom sokova od voća i povrća, pomoću lubenica, pomoću jelovog masla. Sve te metode pomažu da se izbací pesak. Ipak, da bi se problem trajno resio, neophodno je da se istovremeno vrši i ideomotorno čišćenje.

Za čišćenje bubrega će biti potrebno, u proseku, dve nedelje. Kao dodatak, korišćićemo čišćenje pomoću soka od povrća. Preporučujem sledeću kombinaciju:

- & 10 delova mrkve
- *=> 3 dela cvekle
- o 3 dela krastavca.

Dnevno treba popiti dve čaše, jednu ujutru, na šte srca. Naravno, sok treba da pravite sami.

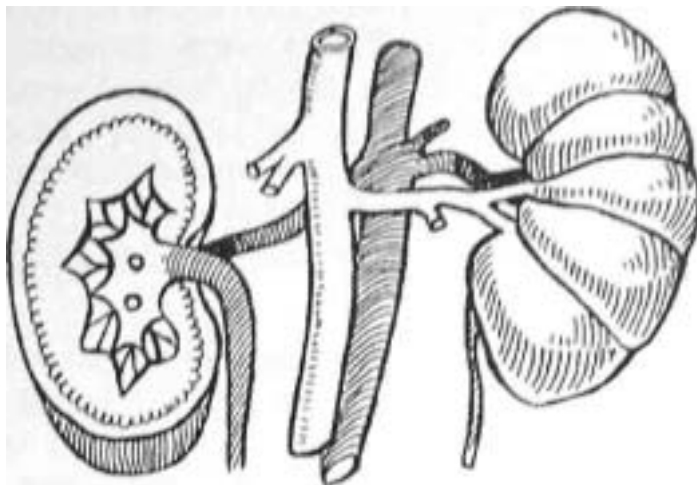
Postoji alternativa soku ~ magnetisana voda, divno, dobro provereno sredstvo za pranje bubrega. Da bi se napravila ova voda neophodno je da se ima aparat za magnetisanje vode. Aparat je jednostavan: voda iz česme se propušta kroz široku cev

u kojoj se nalaze dva magneti. Ona izlazi iz cevi sa promenjenom strukturom i promenjenim PH. Tokom dve do tri nedelje koristite samo ovu vodu: bez obzira da li pijete čaj, jedete kompot ili supu, sve kuvajte sa ovom vodom. A može se piti i sama voda, ako ste žedni. Preporučujem, ta kode, da za vreme čišćenja bubrega svakodnevno koristite tople kupke u trajanju od 15-20 minuta. Kupke će pomoći da se rašire mokraćni kanali i da se izbacij pesak i malo kamenje.

Ideomotorno čišćenje treba početi istog dana kada ste počeli da pijete sok ili magnetisanu vodu i da koristite kupke. Najbolje vreme za ovo je između 15 i 19 sati, kada su bubrezi najaktivniji. Pre početka ideomotornog čišćenja, umesto pritiskanja stomaka, radimo drugo. To se radi stojeći. Podižemo pete otprilike 1-1,5 cm od poda i spuštamo ih. Podizanje i spuštanje traje 1 sekund. Ponovimo sve 30 puta i posle male pauze ponavljamo još 30 puta. To je takozvana vibraciona gimnastika, koju je u svoje vreme razradio akademik Mikulin za ljude koji imaju probleme sa venama u nogama. Slične vibracije pritiskaju i potresaju bubrege i dobro ih pripremaju za čišćenje.

Dakle, posle ove pripreme se usredsređujemo istovremeno na oba bubrega (si. 27), opuštamo se i u dobrom raspoloženju i s ljubavlju prema bubrezima počinjemo da stvaramo pulsacije. Kao i uvek, po 10 minuta u svakom pravcu, sa malim odmorom izmađu. Nagon za izbacivanje izmeta koji se javlja ili mali bol ne treba da vas plaše - to je kretanje peska u bubrezima. Pošto pulsacije prvenstveno pojačavaju dotok krvi u bubrege, oni će, prirodno, stvarati više koloida, koji će početi da rastvaraju kamenje ako postoji.

Hraniti se treba uobičajeno. Treba da preovlađuje povrće i sa minimalnom količinom mesa. Osim toga, poželjno je da se piju čajevi koji pospešuju mokrenje. To su čajevi od mešavine trava i oni se mogu kupiti gotovi.



Slika 27. Bubrezi - čovekov parni organ

Pošto se završi čišćenje bubrega, preporučuje se da se Ideomotorno čišćenje ponavlja dva puta mesečno, da bi se održalo njihovo dobro stanje. Vibracionu gimnastiku je dobro raditi svakog dana uključujući je u jutarnju gimnastiku, kao i pritiskanje stomaka.

ČIŠĆENJE LIMFE

Limfni sistem je veoma važan za funkcionisanje organizma, jer bez prestanka stražari i čuva čistoću organizma. Mali limfni sudovi, koji idu pored arterija i vena, skupljaju višak tečnosti (limfu) iz tkiva. Zidovi limfnih kapilara su vrlo tanki i jako propusni, tako da limfa izbacuje velike molekule i čestice, među njima i bakterije, koje ne mogu da prođu u krvne kapilare.

Na mestima gde se spajaju limfni sudovi formiraju se limfni čvorovi. Oni, kao poslednja barijera, proveravaju sastav limfe, koja teče vrlo sporo. U limfnim čvorovima se sve bakterije i toksini učine bezopasnim, pre nego što dospeju u krv. Limfni sistem ima u sebi ventile koji obezbeđuju da limfa može da se kreće samo u jednom smeru (sl. 28).

Limfni sistem je deo imunog sistema, koji štiti organizam od mikroba, bakterija, ^ virusa. Ogromnu važnost za imunološku zaštitu ima timus - žlezda koja se nalazi u grudnom košu i koja pripada limfnom sistemu. Nezreli limfociti, koji dolaze u limfni sistem iz kičmene moždine, nemaju nikakve znake za identifikaciju i ne mogu da štite organizam, ali su sposobni za "obuku". 70% limfocita "prolazi obuku" u timusu: oni se zovu T-limfociti. Kada nema T-limfocita čovek je podložan alergijskim ili autoimunim bolestima.



Slika 28. Položaj regionalnih limfnih čvorova

Zagađenost limfnog sistema može da dovede do velikih problema. Razumljivo je da će se veliko zagađenje organa i krvi odraziti i na limfu. I zato je, pre nego što se pređe na čišćenje limfe, neophodno očistiti bar debelo crevo i jetru.

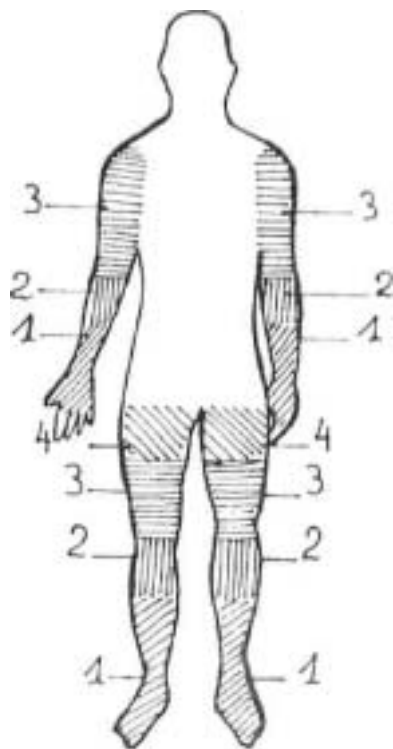
U svrhu pripreme i grubog čišćenja, predložiću poznati način čišćenja limfe po Vokeru. Treba pripremiti mešavinu:

- o 900 grama soka od grejpfruta;
- o 900 grama soka od pomorandže;
- o 200 grama soka od limuna;
- o 2 litra otopljene vode.

Ujutru očistite debelo crevo klistirom, zatim rastvorite supenu kašiku gorke soli u čaši vode i popijte. Ovaj purgativ je veoma važan, on apsorbira specijalnu zagađenost iz organizma. Pošto je purgativ delovao, svako pola sata popijte po čašu soka. Ponovite ovu proceduru još dva dana. Sva tri dana ne jedite ništa, pijte samo sok.

Uzimajući u obzir da se na putu kretanja limfe mogu javiti zastoji, prvenstveno zato što je preopterećena otpacima, ideomotorno čišćenje limfe se radi na sledeći način: u mislima delimo ruke i noge na nekoliko delova (si. 29). Deo (1) ruke je od prstiju do sredine rastojanja između šake i lakta, odatle do lakta je (2), od lakta do ramena (3). Noge: od stopala do sredine rastojanja kolena i stopala (1), odatle do kolena (2), od kolena do sredina rastojanja od kolena do kuka (3), ostalo (4). Posao obavljamo sedeći, ne obazirući se na to što crtež pokazuje čoveka u stojećem stavu.

Koncentrišemo se na deo ruku (1) i počinjemo da stvaramo pulsacije oko 2 minuta, zatim prelazimo na deo (2), pa i tamo stvaramo pulsacije u toku 2 minuta, sledeća dva minuta radimo isto na delu (3). Zatim, ponovo krećemo od dela (1) i ponavljamo celu proceduru. To je ukupno 12 minuta.



Slika 29. Zamišljena podela ruku i nogu na delove (1-4) radi čišćenja limfe

Posle male pauze (1-2 minuta), prelazimo na noge. Počinjemo od dela (1), stvaramo pulsacije 2 minuta, zatim po dva minuta u delovima (2, 3, 4) i ponavljamo sve od dela (1). Ukupno 16 minuta. Redosled je tačno takav kako je rečeno. Na taj način ćemo poboljšati kretanje limfe i smanjiti zastojne procese. Ovo radimo nedelju dana, po 30 minuta dnevno. Ideomotorno čišćenje se može početi kada počne da se pije sok. Ideomotorno čišćenje limfe treba ponoviti jedanput svaka tri meseca.

Glava 9

PSIHIČKO ČIŠĆENJE ORGANIZMA

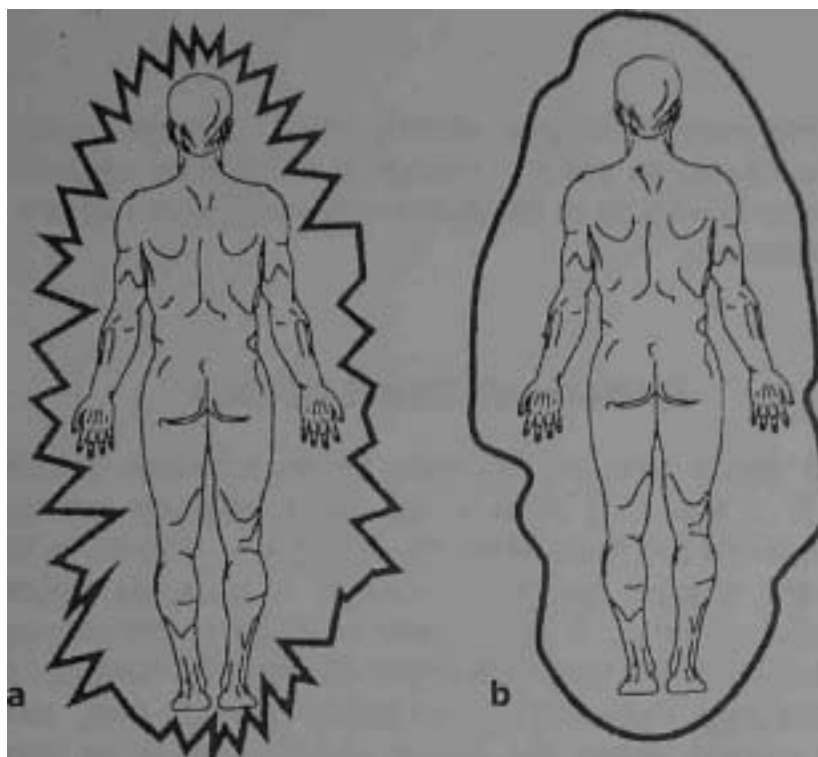
Svest caruje, ali ne upravlja.

Valeri

Pošto smo osvojili metodu ideomotornog čišćenja organizma, prelazimo na rad sa psihom. Metode koje želim da predložim su nerazdvojno povezane sa ideomotornom metodikom i koriste se u nekoliko pravaca.

IZRAVNAVANJE OBLOGE BIOPOLJA

O prvom pravcu smo govorili malo ranije: stvaranje pulsacije u organu ili u telu, nije ništa drugo nego stvaranje energetske pulsacije, vibracije. Kada aktiviraju energiju u organu, pulsacije izravnavaju oblogu njegovog biopolja i smanjuju negativnu informaciju u njemu. A poboljšanje energije u jednom organu vodi poboljšanju energije celog tela, ili njegovog biopolja. Osim toga, stvaranje ideomotornih pulsacija, pomoću misli, aktivira energiju u meridijanima, što, takođe, deluje pozitivno na biopolje. Pri tome se enrgija izravnavava tako da dolazi do svojevrsnog izravnavanja deformacija i neravnina obloge biopolja. Na si. 30 je prikazano uslovno energetsko biopolje čoveka pre vežbi (si. 30a) i posle nekoliko dana vežbanja (si. 30b). Obloga biopolja je u neposrednoj vezi sa psihom. Normalno, pravilno biopolje odgovara normalnoj psihi. Za vreme "izravnavanja" negativnih deformacija dolazi do svojevrsnog "čišćenja" podsvesti i, po pravilu, dolazi do psihičkih reakcija. U toku nekoliko dana, za vreme vežbi ili odmah posle njih, zaoštravaju se negativnosti, koje su postojale u čoveku: čovek postaje zao, razdražljiv, pojačavaju se njegova strahovanja, počinju da se javljaju košmarni snovi itd. Sve je to reakcija na "čišćenje" i prema njima se treba odnositi pozitivno. Posle toga se malo ublažavaju mentalni problemi. Ali, to nije sve. Rad sa psihom zahteva mnogo vremena, i složen je.



Slika 30. Uslovno energetsko biopolje čoveka, pre vežbi (a) i posle nekoliko dana vežbi (b)

STVARANJE IDEALNOG LIKA

Drugi pravac za izbacivanje negativnosti je povezan sa stvaranjem takozvanog **idealnog lika** samog sebe. Sećate se, govorili smo o tome da svaki čovek nosi u sebi sliku - predstavu o sebi. I ono što on o sebi misli, on to i jeste. I tako, ako čovek promeni predstavu o sebi i stvori novi sliku, ona će posle nekog vremena istisnuti iz podsvesti staru predstavu i čovek će početi da se menja u skladu sa novostvorenim likom. Kako se to radi?

Prvo treba razmisliti koje osobine biste hteli da odstranite i kakve biste želeli da imate. Zatim napravite lik koji ima te osobine. Na primer, vi ste razdražljivi, agresivni, vi se bojite budućnosti, vi zavidite drugima. Jasno je da treba da uklonite te osobine i da ih

zamenite suprotnim. Počnite da stvarate novi lik sebe, kao vajar, dodajući postepeno sve nove i nove detalje.

Izaberite slobodno vreme, koje vam odgovara, uključite prijatnu muziku, opustite se, zatvorite oči i počnite da zamišljate sebe sa novim osobinama, na primer: vi uopšte niste razdražljivi, mirno reagujete na bilo kakve okolnosti. Zamislite sebe, što je moguće **detaljnije**, kao da vi već **jeste** takvi, a ne da **želite** da budete. To je veoma važno! Utrošite na to 15-20 minuta.

Sledećeg dana "lepите" nove detalje: recimo, vi se upošте ne bojite budućnosti, naprotiv, gledate na budućnost sa velikim optimizmom i očekujete pozitivne promene. Predstavite, što je moguće jasnije, da vi već **jeste** takav optimista. Sledeći put dodajte novu osobinu.

Možda će vam za jednu osobinu biti potrebno nekoliko dana. Možda će biti potrebno da se vraćate na tu osobinu. Baš onako kako vajar lepi delove svoje skulpture, vi morate da stvarate svoj lik. Trudite se da idete sa tim likom, uživite se u njega, bilo gde da se nalazite: u metrou, u prodavnici, na poslu, kod kuće, dotle dok on ne postane vaša stvarnost.

Veliku pomoć u prodiranju lika u podsvest čine vežbe. Ovde se dobija dvostruka korist. S jedne strane, vežbe će pomoći idealnom liku da efikasnije proдре u podsvest; s druge strane, idealni lik sam pomaže da se održi koncentracija pažnje, pri stvaranju ideomotornih pulsacija. Razmotrićemo oba slučaja.

U prvom slučaju, kada stvaramo pulsacije u telu, mi automatski ulazimo u stanje transa i naša je podsvest otvorena. U isto vreme, možemo da "držimo" u glavi idealni lik, tj. da zamišljamo da smo takvi kakvim želimo da se vidimo i, zahvaljujući otvorenim "vratancima" u podsvest, taj lik se tamo učvršćuje. U isto vreme, lik pomaže da pažnja bude skoncentrisana zato što, kada postoje dva objekta, na koja obraćamo pažnju (si. 31), u mozgu nema mesta za druge misli koje, po pravilu, odvlače pažnju. To je poznati psihološki efekat, koji ovde daje dvostruku korist.



Slika 31. Dva objekta pažnje

Želim, da vas još posavetujem: kada budete stvarali idealni lik potrudite se da zajedno sa osobinom zamislite mimiku, izraz lica, hod, držanje tela. Potrudite se da emocionalno obojite taj lik, da osetite ponos što ste takvi.

Kada sam se posle nekoliko meseci sretao sa svojim učenicima, koji su prošli moj kurs, među ostalim pitanjima bilo je i : "Kako stoji stvar sa idealnim likom?" Skoro svi su rekli da se lik dobro pokazao i da je mnogo pomogao da se postigne cilj. Ipak, najviše mi se dopao odgovor jednog učenika: "Ja jesam sada idealan lik."

RAD SA SIMBOLIMA

Treći pravac je rad sa simbolima. Prvo, šta je to simbol? Setite se nekog jako emocionalno obojenog događaja, koji ste doživeli. Na primer, posle dugog rastanka sreli ste se sa voljenim čovekom i za vreme tog susreta odnekud je dopirala muzika. Bez obzira na to što niste obraćali pažnju na muziku, kasnije, posle mesec dana, posle godinu ili dve dana, kad god biste čuli tu melodiju uvek biste se setili tog susreta. Drugim recima, muzika je bila

asocijacija na taj susret ili njegov simbol. Može se navesti mnogo ličnih primera. Šta se u tim slučajevima događa?

Kao što čitaalac već zna, svaki emocionalno obojeni događaj dovodi čoveka u stanje transa, otvara "vrata" u podsvest. Baš u to vreme, čovek najbolje prima bilo kakve informacije, bila to muzika, plavo nebo ili slika koja visi na zidu. Informacija se smešta duboko u podsvest, čuvajući i druge asocijativne veze sa tim događajem, zahvaljujući kojima je ona uspela da se ugnjezdi u mozgu. Ona je postala simbol. Koristeći taj fenomen, možemo preko simbola da unosimo bilo kakvu informaciju, u našem slučaju - pozitivne programe. Na kraju krajeva, uvek kada hoćemo da se reprogramiramo najbolji i verovatno jedini način da se to uradi je da se prodre u podsvest "doskočivši" joj. Rad sa simbolim je jedna od tih metoda.

Dakle, prvo birate "program" koji želite da smestite u podsvest. Recimo, čovek ima nedovoljno vere u sebe i hteo bi da je osetno poveća i ojača. Cilj je jasan. Sada se bira simbol koji odgovara tom cilju. Ja preporučujem da se u tom slučaju koriste geometrijski simboli. Stvar je u tome što geometrijska figura nije samo simbol, nego i izvor energije. U principu, svi predmeti zrače enrgiju, neki više, neki manje. Geometrijske figure su, međutim, izvor naročitog, povišenog zračenja (čitalac je možda čuo za piramide, trouglove, elipse itd). Zato, takav simbol veoma jako utiče na čoveka i, u skladu sa tim, stvara jače asocijacije.

Pošto ste izabrali cilj i simbol, pripremite se za posao. Budite sami u sobi, niko ne sme da smeta, pustite muziku. Uzgred, o muzici. Dobro je ako muzika bude neki od ritmova koje ste koristili za ideomotorne vibracije. Tada će ta muzika igrati dvostruku ulogu: pomagače u stvaranju vibracija i biće simbol. Dakle, počinjete da "punite" simbol. Postanite za to vreme glumac. Počnite da igrate ulogu čoveka koji ima ogromnu veru u sebe, zamišljajte da imate izvanredne sposobnosti, snagu, jasno mišljenje, da imate dovoljno znanja i mogućnosti da resite sve životne probleme. Ovde treba misliti i zamišljati emocionalno, produhovljeno - biti stvarno glumac. Ne zaboravite, treba "doskočiti" podsvesti, a ona, kao dete, ne razume razliku između fantazije i stvarnosti.

Kada igrate svoju ulogu, gledajte sve vreme jednim okom na simbol, ali neka vam sva pažnja bude upravljena na vašu ulogu. Posle 5 minuta napravite pauzu od jednog minuta, zatim ponovite isto to još 5 minuta, pa opet pauza od jednog minuta. Nekoliko puta ponovite isto sa malim pauzama. Na to će vam otići ukupno 20-25 minuta. Neka vam simbol bude u vidnom polju sve vreme, ali osnovnu pažnju koncentrišite na fantazije i emocije. Ponavljanje sa pauzama je neophodno zato što je podsvest prijemčivija za ponavljanje posle kratkog vremena. Ovakav postupak ponavljajte nekoliko dana zaredom. Ukupna igra, čoveka koji veruje u sebe, mora da traje najmanje 1,5-2 sata i posle toga simbol je "napunjen". Dalje će već simbol raditi za vas. On je - asocijacija sa željenom osobinom.

Nacrtajte taj simbol na kartonu, uvećan u nekoliko primeraka, isecite ga i okačite na mestima gde ste najčešće: u spavaćoj sobi, kuhinji, kupatilu. Više nije potrebno misliti, sada simbol nastavlja da utiče na vas, on je asocijacija sa vašim željenim ponašanjem. Ako razgovarate telefonom sa prijateljicom, ako jedete ukusan obrok, ako gledate interesantnu emisiju na televiziji - dovoljno je da pogledate na simbol, ne misleći o njemu, i on će prodreti u dubinu vašeg mozga stvarajući osobinu koja vam je neophodna.

Simbol deluje naročito dobro kada ga, radeći ideomotorne pulsacije, vidite pred sobom. Što je veće stanje transa, simbol se bolje usađuje u podsvest. Naravno, na isti način treba raditi i sa drugim željenim osobinama. Glavno je da se emocionalno prikaže i igra uloga čoveka koji ima osobine koje mi želimo da imamo. Nije obavezno da se izaberu simboli koji su navedeni; ovde se samo predlaže, a vi možete da uzmete simbole koje želite. Ako imate više problema, za svaki treba izabrati poseban simbol.

IZBACIVANJE NEGATIVNOSTI IZ PODSVESTI

I poslednji pravac - to je posebna metoda, jednostavna i vrlo efikasna. Ona se sastoji iz dva dela.

U prvom delu vizualizujete, zamišljate jasno negativnost od koje hoćete da se spasete. Na primer, bojite se vožnje liftom. Zamislite sebe u liftu i potrudite se da stvarno osetite strah što je moguće jače. Zašto je ovo potrebno? Sećate se, svaka negativnost ima u podsvesti svoje "žarište". I kada zamišljate situaciju povezanu sa određenom negativnošću, to "žarište" se aktivira i oko njega se povećava energija. I tu energiju treba odstraniti.

Pošto ste zamislili aktivirano "žarište" udahnite duboko kroz nos, istovremeno zamišljajući da udisanjem izvlačite energiju iz "žarišta". Zatim, izdahnite kroz usta zamišljajući da je ta negativna energija, takođe, izašla kroz usta u prostor. Zatim, vizualizujemo kako "sagoreva" taj oblačić energije. Ovo treba ponoviti nekoliko puta. Pomoću ovog postupka mi, u izvesnom stepenu, smanjujemo delovanje "žarišta" lišavajući ga energije kojom se hrani. Isto treba uraditi i sa drugim negativnostima.

Na primer, neki čovek vas je uvredio. Zamislite tog čoveka i počnite da osećate uvredu, što je moguće jače. Posle toga, sprovedite opisani postupak.

U drugom delu obrnuto, zamislite situaciju kakva želite da bude. Takođe, jasno i slikovito. U primeru sa liftom vizualizujte da se vozite liftom i da se uopšte ne bojite, naprotiv, osećate radost i ponosni ste što ste se izbacili od tog straha. U primeru sa uvredom, zamislite čoveka koji vas je uvredio i zamišljajte da ne samo što niste uvređeni, nego ste mu zahvalni za pouke u životu, poštujete ga i imate pozitivan odnos prema njemu. Pozitivni likovi potiskuju negativne i još više slabe "žarišta".

Za oba dela nije potrebno više od 15-20 minuta i oni su utoliko efikasniji ukoliko je više emocionalno obojeno naše ponašanje. Metoda se može primenjivati odvojeno za rešavanje bilo kakvih problema koji su povezani sa negativnostima u podsvesti, a među njima su i pušenje i alkoholizam.

Na prvi pogled, ova metoda je vrlo jednostavna i nije lišena mistike. Ipak, opit sa njenom primenom pokazuje da je ona vrlo efikasna. Evo jednog od takvih primera. Jedan službenik pogrebnog preduzeća, 40 godina, od detinjstva je patio od

mnogih strahova. Pokušao je razna psihoterapeutska lečenja, među njima psihoanalizu i hipnozu. Proputovao je mnogo zemalja. Nikakvog poboljšanja. Kada mi je došao sa svojim problemom preporučio sam mu da primenjuje kod kuće ovu prostu metodu za likvidaciju "žarišta". Radio je 30 minuta svakog dana i jedanput mesečno dolazio kod mene radi korekcija. Rezultat je zaprepastio čak i mene. Posle mesec dana od strahova nije bilo ni traga. "Sve u svemu, potrošio sam na razna lečenja više od 50 hiljada dolara, rekao mi je, a ovde za mesec dana i skoro besplatno uspeo sam da izlečim sam sebe."

IZBACIVANJE INFORMACIJA IZ PODSVESTI POMOĆU CRTEŽA

U produžetku razgovora o radu sa psihom, želim da vam kažem nešto o drugoj interesantnoj mogućnosti automatskog kontakta sa podsvešću - preko crteža.

Setite se, kada ste se sedeći za stolom koncentrisali na neke misli, a pri ruci vam je bila olovka ili pero, vi ste nesvesno crtali neke zamišljene figure, linije, krive. Ili ste radili to isto kada ste razgovarali sa nekim telefonom i bili zaneti razgovorom. Stvar je u tome što duboka koncentracija nečim ili na nekoga, naročito kada je to predmet vašeg interesovanja, dovodi čoveka automatski u stanje transa. I ruka počinje da preko olovke ili pera izražava naprezanja koja su prisutna za vreme razmišljanja ili razgovora. To vaš organizam ne dozvoljava taloženje negativnosti u podsvest i koristeći slučaj (pisaljka u ruci) izvlači negativnosti na hartiju. Na primer, razgovarate telefonom i predmet razgovora u izvesnoj meri odlučuje vašu sudbinu. Vi se, naravno, uzbuđujete, a ruka uporno, kroz pisaljku, prenosi to uzbuđenje na hartiju. Ili: razmišljate o predstojećem ispitu, pomalo ga se bojite, a ruka ne dozvoljava da taj strah prodre u podsvest i prenosi ga na hartiju.

Kada slikaju svoje slike slikari su ustvari, takođe, u stanju transa i njihova su dela rezultat direktnog kontakta sa podsvešću. Nije slučajno što karakter slike odražava suštinu umetnika, njegovo

unutrašnje stanje, probleme, stanje radosti ili ljubavi. Kada se posmatraju platna slikara, može se, bez greške, reći šta mu je bilo na duši u trenutku stvaranja slike.

Uzgred, informacija, koju umetnik prikazuje na platnu, može, zatim, da deluje na kupca slike. Možete da se dosetite kako deluje slika, koja odražava unutrašnje probleme umetnika. Ali, mnoge slike imaju isceljujuće dejstvo, ako ih je stvorio duševan umetnik, koji prenosi na platno uzvišena osećanja ljubavi i dobrote.

Ako ste uzbuđeni, ako doživljavate stres, uzmite u ruku olovku i hartiju. Ili, ako znate da je neka negativnost duboko u vašoj podsvesti usredsredite se na nju, nastojte da je predstavite maksimalno jasno, naravno emocionalno, uzmite olovku i hartiju i, dok ste skoncentrisani na tu negativnost, omogućite svojoj ruci da se slobodno kreće po hartiji. Deo vaše negativnosti će izaći na hartiju. Posle toga ne zaboravite da spalite hartiju.

Ova naša sposobnost da se preko ruke ostvari kontakt sa podsvešću postala je osnova za metodu koju je razradio moj učenik, naučnik-fizičar iz Petrograda A. Budza. Metoda, koja je uspela da stekne popularnost, se zove "Meditativna grafička harmonizacija ličnosti". To je harmonizacija čoveka ppmuću mogućnosti izvlačenja negativnosti iz podsvesti i razvijanja stvaralačkih sposobnosti. Jednostavnost metode je u tome što specijalna tehnika omogućava izvlačenje informacija sa različitih nivoa podsvesti ili biopolja: sa etarskog, astralnog, mentalnog, karmičkog.

Kao što ste već shvatili, uspeh u upravljanju sobom zavisi jako od kontakta sa sopstvenom podsvešću. Kada se obezbedi kontakt možemo da izvlačimo svaku informaciju iz podsvesti, pa i negativnu, i da unosimo u nju kakve hoćemo programe. U opisanoj metodi kontakt se lako uspostavlja, prvenstveno automatski, za vreme vežbi, prilikom korišćenja ranije pripremljenog idealnog lika samog sebe i simbola. Osim toga, mogu se koristiti pomoćne metode, kao što je likvidacija "žarišta" i izvlačenje negativnosti na hartiju. Rad sa psihom je duži nego sa fizičkim telom i zahteva strpljenje, ali za to se dobija zdravlje, radna sposobnost, aktivnost i osećanje unutrašnje ravnoteže.

Glava 10

ISHRANA I SAN

*Jesti i piti treba toliko
da se naše snage obnavljaju,
ne da se guše.*

Ciceron

ISHRANA

Pošto znam da mnoge ljude interesuje problem ishrane, želim malo da se zadržim na toj temi. Jeste li primetili, o tome ima onoliko mišljenja koliko je knjiga napisano na tu temu? Često, jedno mišljenje potpuno negira drugo i na kraju nema jedinstvenog gledišta. Ali to je prirodno, jer ljudska fiziologija još nije potpuno izučena. I da li je značaj ishrane za čoveka tako veliki? Može li ishrana da bude korisna ili štetna? Hoću odmah da kažem: za zdravog čoveka, kod koga dobro funkcioniše sistem samoregulacije, kod njega je unutrašnje stanje organizma postojano, ishrana nema tako veliki značaj, kao kod čoveka sa raznim poremećajima zdravlja. Po mom mišljenju, za zdravog čoveka je važna raznovrsna ishrana da bi što je moguće više različitih sastojaka ušlo u organizam - belančevine, masti, ugljeni hidrati, vitamini. Što se tiče mesa već sam rekao šta o tome mislim, smatram da ga sa godinama treba jesti manje, ali ga se ne treba sasvim odreći, naravno ako postoji želja. Treba uvek osluškivati svoj organizam.

Ja sam pristalica ishrane u određeno vreme. Naš organizam živi u skladu sa ritmom - kosmičkim, dnevnim, svojim bioritmom. I ako ste naučili želudac da doručkujete, ručate i večerate, uvek u isto vreme, on će u to vreme lučiti neophodne materije, fermente za preradu i apsorpciju hrane. I to je veoma važno, naravno ako postoji apetit. Ako ga nema, bolje je ne jesti - mudri organizam vam stavlja na znanje da se treba odmoriti od hrane.

Čude me izjave nekih ljudi: "Jedite ne po režimu, nego^ kada postoji želja!" Pa, što se tiče želje, to je razumljivo, ali zašto ne po režimu? Uzgred, kada dete neće da jede uzrok je drugi. Ako se dete sve vreme kreće i dobija radost od tog kretanja, ono dobija dovoljno energije iz kosmičkih tokova. Zato se dešava da organizam deteta neće višak energije i koči apetit. Roditelji, često, pokušavaj! da nateraju dete da jede. To je pogrešno. Ista je stvar i sa vodom. Ako ste žedni pijte, ako niste - zašto biste?

Poznajem ljude koji su se načitali literature o jogi i piju po nekoliko litara vode na dan, iako nisu žedni. Treba razumeti da je joga za istok, za Indiju, gde je toplo i ljudi se u toku dana mnogo znoje i zato im je potrebno mnogo tečnosti. Ali ovde, na zapadu, nije toplo i višak tečnosti samo preopterećuje bubrege. Uvek se držite pravila: **slušaj svoj organizam**. Ja sam za to da se pridržavamo podeljene ishrane.

Podeljena ishrana je ishrana kod koje se belančevine i ugljeni hidrati jedu odvojeno. Stvar je u tome što za apsorpciju belančevina i ugljenih hidrata organizam stvara različite fermente koji prilikom mešanja ne deluju baš dobro jedni na druge. Zato je poželjno da se meso i riba jedu sa povrćem, a ne sa krompirom ili testom. Najzad, teško je uvek se držati tog pravila; često ne jedemo kod kuće nego u restoranu, u gostima. Ali kad god je moguće držite se tog pravila.

Sve nabrojano važi i za coveka koji nije zdrav. Ali u tom slučaju, u zavisnosti od bolesti, treba držati i određene dijete. To je, često, ograničavanje uzimanja jakih pića, turšije, prženog, slatkiša. Ishrana bolesnog coveka mnogo zavisi od kiselo-bazne ravnoteže krvi - PH.

Kod zdravog coveka PH treba da bude između 7,4 i 7,8. Kod bolesnih ljudi PH može da se menja, kako na baznu stranu (PH 9-10), tako i na kiselu (PH 4-6). Ako je PH pomeren na baznu stranu, ne treba jesti voće, pošto ono ima bazni karakter i može dovesti do pogoršanja. Ako je organizam pomeren na kiselu stranu, trudite se da ne jedete meso, ribu i druge kisele proizvode. Jednostavan način za određivanje PH u krvi u domaćim uslovima je posmatranje beonjače pri širom otvorenim kapcima. Kod normalnog PH beonjača je ružičasta, ako je krv kisela beonjača je bleđa, ako je bazna - jasno crvena.

Nekoliko reci o ishrani gojaznih. Prvo i prvo, ja sam apsolutno protiv bilo kakvih dijeta za smanjenje težine. Razmislite sami, povećana težina je rezultat poremećaja u razmeni materija u organizmu, drugim recima nedovoljno "sagorevaju" masti i voda se zadržava u telu. Zar se može smanjenjem količine hrane ili

nekom dijetom poboljšati razmena materija? U principu, ako se smanji količina hrane, težina se može smanjiti, ali to je privremeno, posle izvesnog vremena težina će se vratiti. Problem sa težinom ima, takođe, svoje mentalne uzroke. Tome treba dodati da je osoba sa povećanom težinom iskompleksirana zbog toga, što je, takođe, jedan od mentalnih uzroka. Vežbe, po metodi koja je opisana u ovoj knjizi, regulišu težinu onako kako se reguliše ceo organizam i to je brz i prirodan način. Po pravilu, učesnici kursa su slabili 4-5 kilograma, ako je težina bila iznad normalne i to samo zbog čišćenja organizma. Ali postoje i specijalne vežbe za to.

SAN

San - to je ustvari obnavljanje energije koja je potrošena u toku dana. U zavisnosti od energetske konstitucije, svakom čoveku je potreban različiti broj sati sna. Ljudi sa visokim frekvencijama biopolja, osetljiviji, imaju potrebu za dužim snom - 9-10 sati. Ljudima sa niskim frekvencijama dovoljno je 6-7 sati. Naravno, postoje razna odstupanja na ovu ili onu stranu. Nekima je potrebno 12-13 sati, druga granica je 4-5 sati. To se objašnjava time što ljudi sa visokim frekvencijama brže troše energiju i njima je potrebno više vremena da je obnove, a ljudi sa niskim frekvencijama je obnavljaju brže.

Uzrok nesanice je u tome što za vreme nekog stresa ili nervnog rastrojstva čovek izvesno vreme nije mogao normalno da spava. Pošto je bio uznemiren, program nesanice se učvrstio u njegovoj podsvesti, te organizam i dalje uporno odrađuje taj program. Zato neki ljudi godinama pate od nesanice i nikakvi lekovi ne pomažu. To je razumljivo, jer lekovi ne ukidaju programe. Energetske vežbe za ispravljanje biopolja i uništavanje negativnih programa dosta brzo dovode do normalizacije sna. Osim toga, san kod većine, onih koji su ovladali metodom, postaje dubok kao kod deteta. A to je veoma važno, jer dubina sna govori o njegovom kvalitetu. Interesantno je da su mnogi polaznici kursa primetili da su počeli da spavaju mnogo manje, sada im je dovoljno 4-5 sati.

To pokazuje koliko je jaka energetika. Istina, u vreme usvajanja metode, oni koji su imali probleme sa zdravljem su na početku, obrnuto, spavali vrlo mnogo. Posle obnavljanja organizma potreba za snom se smanjila.

Glava 11

REZULTATI KORIŠĆENJA METODE

*Čovek dobija sposobnost
da uradi nemoguće
u procesu rada;
drskost stvara potrebnu snagu.*

Krajn

Bez obzira na to što je metoda počela da se primenjuje tek nedavno^ rezultati njene primene su upečatljivi. Na koji način se ljudi obučavaju ovoj metodi?

Metoda slična ovoj opisanoj u knjizi, samo proširena, ulazi u specijalni kurs, koji vodim u Institutu za alternativnu medicinu u Štokholmu. U toku 36 časova (6 časova na dan) ljudi se teoretski i praktično obučavaju metodi, uključujući i rad sa psihom. Taj kurs vodimo moja žena Ivona i ja. To radimo preko firme koju smo zajednički stvorili i koja se zove **Centar čovekovih skrivenih rezervi**. Svaki slušalac koji dođe na kurs dobija formular u kome opisuje svoje probleme. Zatim, posle 2-3 meseca samostalnog rada, polaznik nam vraća formular sa opisom promena koje su se desile posle primene metode. Oko 600 ljudi je do sada prošlo obuku za ovu metodu i mi imamo približno toliko formulara. Mislim da bi se rezultatima ponosila najnaprednija klinika u svetu.

Većina onih koji su bili na kursu i koji su radili po ovoj metodi su ostvarili izvanredne rezultate. Nestale su hronične bolesti, koje su se vukle godinama, kao astma, reumatizam, bolesti organa za varenje, problemi sa ženskim polnim organima, bolesti kože. Mnogima se poboljšao vid, sluh, obnovljena je psihoemocionalna ravnoteža. Ljudi, sa kojima smo se sretali posle kursa ili smo sa njima razgovarali telefonom, su isticali da su prihvatili ovu metodu kao najbolji poklon u životu. Evo nekoliko karakterističnih primera.

Jedna žena, 56 godina, koja je doputovala na kurs, 30 godina nije mogla da hoda i, naravno, kretala se samo u kolicima. Lečila se u više zemalja, među njima i u Americi. Krajnja dijagnoza nije bila postavljena, samo se sumnjalo na nedostatak neke hemijske supstance u ćelijama mozga. Marta je došla na kurs i ozbiljno počela da radi sa metodom, sa fizičkim i psihičkim čišćenjem. Već

posle mesec dana, počela je da piše (ranije nije mogla da drži pisaljku u rukama). Nastavljajući rad po metodi ona je imala kod mene i 10 seansi regresione terapije. Prilikom sprovođenja ove terapije bilo je interesantno to što ona nije videla nikakve slike ili scene, samo joj se telo trzalo kada se prolazilo kroz uzrast od 1 do 6 meseci. Isti trzaji su se javljali i kad se nalazila u majčinoj utrobi. U ostalim uzrastima sve je bilo mirno. I zato smo počeli da obrađujemo najmlađi period. Iz seanse u seansu trzaji su postajali sve slabiji i slabiji. Istovremeno se poboljšavalo njeno stanje - psihičko i fizičko. Napredak je bio prilično brz. Već posle pola godine, napravila je samostalno prve korake. Sada Marta pola vremena hoda, pola sedi u kolicima, noge joj još nisu ojačale. Ona i dalje vežba i nema nikakve sumnje da će se uskoro sasvim izbaciti iz kolica. Ono što lekari nisu mogli da urade za 30 godina, ona je sama uradila za pola godine.

Drugi polaznik našeg kursa, Bjorn iz Geteborga, 60 godina, novinar, imao je probleme sa nogama kao posledicu dijabetesa, stalne potmule bolove. Bjorn je tražio pomoć na mnogim klinikama i bio je na lečenju u najboljoj, poznatoj klinici u Švedskoj - Sofija-Hemet. Tamo su mu rekli da ne mogu da mu pomognu; postoji samo neka mast koja se može poručiti iz Amerike i koja može delimično da ublaži bolove. Sreo sam se sa Bjornom dva meseca posle kursa. "Više mi nije potrebna mast - ispričao je radosni Bjorn - bolovi u nogama su nestali 90%, ponekad osećam samo malo tištanje. Pravo medicinsko čudo. Ja sam po prirodi skeptik - priznao je Bjorn - i na kurs sam dospeo sasvim slučajno. Da mi je pre nekoliko meseci neko rekao da ću dospeti na kurs nekog Rusa koji će me naučiti da pomoću misli izazivam pulsacije organa i da ću se zahvaljujući tome izlečiti - nikad mu ne bih poverovao!"

Birgita Svenson je, pre dve godine, dospela u bolnicu u teškom stanju - fizičkom i psihičkom. Posle dugotrajne stresne situacije telo je odbilo normalno da radi: nije mogla da ide, creva su radila vrlo loše, zapaljenjski procesi u urinarnom sistemu i jajnicima. Stanje psihe je bilo još gore - stalno histerična, nije želela da se sreta sa ljudima, strah, razdražljivost. U takvom se stanju nalazila

godinu dana dok nije došla s mužem na moj promocioni čas. Od tog dana sam počeo da radim sa njom... na rastojanju, jer ona nije živela u Štokholmu, već u malom gradu udaljenom 300 km. Posle 4 meseca takvog rada ona je počela da hoda, psihičko stanje joj se popravilo. U svakom slučaju, takvo stanje joj je omogućilo da dođe na kurs na kome je učila metodu. Sada je ona normalan, zdrav čovek, koji se vratio u život.

Može se navesti mnoštvo sličnih primera. Nekoliko žena, koje su trebale da se operišu zbog tromboflebitisa, izbegle su operaciju, zahvaljujući metodi. Reumatizam i sistemske bolesti su kod mnogih nestali zahvaljujući fizičkom i psihičkom čišćenju.

Da li su svi došli do rezultata? Mislim oko 90%, 10% nije našlo snage da pobedi sopstvenu lenjost. Oni se nisu mogli otrgnuti od stereotipa, po kojima treba popiti tabletu, sedeti i čekati rezultate, ne radeći ništa. Ne, ovde se tako neće uspeti. Potrebni su izvesni naponi. Pri čemu naponi i nisu tako veliki, ako se uzme u obzir da su vežbe interesantne, ne zahtevaju posebne uslove ili sprave. Metoda je mlada, tek je počela da se širi. Ali velika efikasnost, koju je pokazala na početku, prirodnost i nepostojanje neželjenih nuspojava daju mi pravo da već sada pišem o njoj.

ZAKLJUČAK

Predviđam reakciju nekih čitalaca koji su pročitali ovu knjigu: "Šta je ovo, celog života treba da se bavim ovom metodom da bih izbegao zastojne procese u organizmu?" Da! I ne samo time. A tom metodom se bavi samo 20 minuta na dan (mislim na vreme posle obavljenog čišćenja). Ali ne treba zaboraviti ni vežbe za jačanje kičme, trčajne, poskakivanje, vežbe za razgibavanje, jednom nedeljno sauna, uzgred - sauna je takođe postupak čišćenja, divno čisti kožu. Najzad, potrošićete možda jedan sat dnevno, možda malo više. Ali drugog izlaza nema, ako hoćete da budete zdravi, snažni, jasne glave i da uštedite vreme. Da, ne čudite se, baš da uštedite. Znam to po sebi. Ja, na primer, vežbam 1 sat i 20 minuta. To vreme koje potrošim na sebe mi omogućava da mnogo i efikasno radim, zato što se dobro osećam i što mi je glava bistra. Potpuno sam ubeđen da bih, da ne vežbam, uradio mnogo manje. Isto oseća i moja žena Ivona sa kojom zajedno vežbam. Ali neću o nama. Poznati pisac i specijalista u lečenju ljudi J. A. Andrejev, koga smatram jednim od svojih učitelja, je sjajan primer izvanredne enegije, snage, radne sposobnosti i psihičke ravnoteže. Ja ne znam šta treba da se desi da Jurij Andrejevič propusti saunu u sredu ili trčanje svakog jutra. I u isto vreme nisam nikad sreo nekog drugog čoveka koji bi mogao da uradi tako mnogo u toku jednog dana.

Na žalost, u našem društvu nema mnogo ljudi koji mogu da shvate vezu između normalnog rada debelog creva i dobrog raspoloženja, između čiste jetre i uspeha u poslu. Većina to shvata tek pošto na njega "dođu sva zla", kada "zqradi" gomilu problema i bolesti.

Umeće upravljanja sobom čini da ljudi veruju u sebe, da budu snažni, zaštićeni na planu zdravlja i na socijalnom planu. Umeće upravljanja sobom omogućava čoveku da svaku životnu situaciju

razmatra sa pozitivne tačke gledanja. Čak i neuspesi i greške se posmatraju pozitivno, kao životni eksperiment i nauk da se u budućnosti ne ponove slične greške.

Energetska ravnoteža čini čuda sa ljudima koji ranije nisu mogli da izađu na kraj sa razdražljivišću, koji su burno reagovali na događaje. Poznato je da su uzroci takvih reakcija slabost, unutrašnja neravnoteža, nemoć da se prihvati situacija.

Ovladavanje metodom omogućava čoveku da ostvari tesan kontakt sa svojim telom, da ga razume i oseća, jer je veoma važno da duša i telo budu jedno. Bez toga je teško postići harmoniju i uspeh u životu. Neophodna je samo **želja i delovanje**. Bez te dve komponente ne može se resiti nijedan životni problem, te dve osobine se moraju sprovoditi celog života. Ne može se izgraditi sreća i zatim biti srećan celog života. Sreća je svakodnevna posao! Sve je u vašim rukama. Stockholm, januara 1998.

LITERATURA

1. Aranovich B. Healing med bioenergi och tankekraft fwr var och en. Stockholm, 1995.
2. Aranovich B. Healing. Helsinki, 1995.
3. Aranovich B. Bli herre wver din hllsa. Stockholm, 1997.
4. Andreev KD. A. Praktičeskiy lečebnik, SPb, 1997.
5. Grimak L P. Magm biopola, M. 1994.
6. Semenova H. A. Vse bolezni ot nervov. SPb, 1996.
7. Slobodannik A. P. Psihoterapm, vnušenje, gipnoz. Kiev, 1983.
8. LUadrilov E. V. Očistka tolstogo kišečnika v domasnih usloviah, SPb, 1996.

SADRŽAJ

UVOD	5
GLAVA 1	13
UPOZNAJ SAMOG SEBE	13
Neznanje i sumnjičavost - "prijatelji" bolesti	15
Sistemi, organi, ćelije	16
Razmena materija	18
Samoregulacija funkcija organizma	24
Endokrini sistem	
(sistem žlezda sa unutrašnjim lučenjem)	26
Krv	28
Krvotok	31
Srce	31
Arterije	32
Vene	33
Kapilari	34
Funkcija kapilara	34
Stanje kapilarnog sistema kod bolesnih	37
Sistem organa za varenje	38
Želudac	38
Pankreas (gušterača)	39
Jetra	40
Dvanaestopalačno crevo	41
Tanko crevo	41
Debelo crevo	41
Zadnje crevo (rektum)	42
Organi za izlučivanje mokraće (urinarni sistem)	42
Bubrezi	42
Mokraćna bešika	44
Organi za disanje	44
Nervni sistem	46
Centralni nervni sistem	46
Periferni nervni sistem	47
Čovekov električni, elektromagnetni i energoinformacioni sistem	48
Energetski meridijani	49
Biostruje	50

Energija misli	51
Covekovo biopolje	53
Energoinformaciona veza organa. Informacija 0 bolesti	55
GLAVA 2	61
UZROCI ZAGAĐENJA ORGANIZMA	61
Psihoemocionalno stanje	64
Promene kiselo-bazne ravnoteže	64
Kosmičko zračenje	64
Usporavanje razmene u međucelijskom prostoru	66
Zastojni procesi	67
GLAVA 3	69
UTICAJ MISLI NA ORGANIZAM	69
Fiziološke osnove	71
Put misli	72
Rad podsvesti	73
Svest i podsvest. Emocije i slike	74
Energetske osnove	76
Malo lirske odstupanje za skeptike	76
Dejstvo misli na daljinu	78
Misaoni obrasci	79
GLAVA 4	83
ZDRAVLJE I SNAGA MISLI	83
Rušilačka snaga negativnih misli	85
Uvreda	85
Strah	87
Agresivnost	89
Osećanje krivice	90
Nepovoljno mišljenje 0 drugima	91
Ja sam ono što mislim o sebi	91
Uticaj misli na sudbinu	93
GLAVA 5	97
OZDRAVLJENJE POMOĆU REGRESIJE TERAPIJE	97
Reinkarnacija - istina ili izmišljotina?	99
Karma	100
Regresiona terapija	101
GLAVA 6	105
TAJNA USPEHA SAMOOZDRAVLJENJA	105
Korisne i štetne navike	107
Pozitivno psihoemocionalno raspoloženje	109

GLAVA 7	11
ČIŠĆENJE POMOĆU MISLI	11
Malo o klasičnom čišćenju	11
Ideomotorne pulsacije - osnova metode	11
Snaga pulsacija	11
Ritam muzike - druga pokretačka snaga metode	11
Dejovanje metoda Ideomotornog čišćenja na organizam	12
Pritiskanje stomaka - divna dopuna metode	12
Dijagnostički značaj metode	12
GLAVA 8	129
ČIŠĆENJE POJEDINIH ORGANA	129
Priprema za čišćenje	13
Čišćenje debelog creva	13
Problemi sa debelim crevom	13
Postupak čišćenja	13
Grubo čišćenje	13
I Ideomotorno čišćenje	13
Čišćenje Jetre	14
Problemi sa jetrom	14
Postupak čišćenja	14
Čišćenje želuca	14
Čišćenje tankog creva	149
Čišćenje bubrega	151
Čišćenje limfe	154
GLAVA 9	159
PSIHIČKO ČIŠĆENJE ORGANIZMA	159
Izravnavanje obloge biopolja	161
Stvaranje Idealnog lika	162
Rad sa simbolima	164
Izbacivanje negativnosti iz podsvesti	166
Izbacivanje Informacija iz podsvesti pomoću crteža	168
GLAVA 10	171
ISHRANA I SAN	171
Ishrana	173
San	175
GLAVA 11	177
REZULTATI KORIŠĆENJA METODE	177
ZAKLJUČAK	183
LITERATURA	185

BORIS ARANOVIČ

ČIŠĆENJE ORGANIZMA

SISTEM STVARANJA I OBNAVLJANJA ĆELIJA

Na stranicama ove knjige ćete se upoznati sa jedinstvenom metodom čišćenja organizma, koju je razradio B. Aranovič - metodom koja omogućava da se pomoću ruku i snagom sopstvene misli izazivaju vibracije ćelija, kojima se obnavljaju njihove mogućnosti za samoobnavljanje i samočišćenje.

Saveti B. Aranoviča će vam pomoći da se izbavite od negativnih emocija i psiholoških pritisaka, čisteći ne samo fizičko telo nego i dušu.

Kompletan sistem čišćenja je jednostavan i efikasan, on će vam pomoći da se izbavite od mnogobrojnih bolesti, učvrstiće vaše zdravlje i produžiti mladost.